

Gestalterapi

I det følgende kan du læse en kort beskrivelse af essensen af gestaltterapi

Gestalterapiens pionerer

Gestalterapien blev udviklet i USA og formuleret skriftligt første gang i bogen Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality af Frederick Perls, Ralph Hefferline, Paul Goodman, 1951.

Den person man først og fremmest forbinder med gestaltterapien er den tysk jødiske psykiater og psykoanalytiker Frederick Perls (kaldet Fritz Perls), men det er i høj grad også folk som Laura Perls (F.P.'s kone), Paul Goodman, Jim Simkin, Miriam og Erving Polster, Isadore From o.m.fl., der udviklede og beskrev gestaltterapien.

Gestalterapiens idé

Gestalterapien opstod oprindeligt som et oprør mod psykoanalysens determinisme. (Meget forenkelt sagt forstår den klassiske psykoanalyse menneskets personlighed som forudbestemt af drifternes udvikling og af den individuelle historie). Gestaltterapeuterne forkastede ideen om dannelsen af en indre psykisk struktur, der en gang for alle er bestemmende for, hvordan mennesket fungerer.

Gestalterapiens hovedidé er, at mennesket er et væsen, der er dynamisk (foranderligt) og altid ansvarlig for sit liv. Et selvregulerende væsen, der ved hjælp af sin medfødte evne til opmærksomhed over for sine behov og over for sine vilkår er skabt til at overleve og folde sig ud i levende og meningsfuld kontakt med sine omgivelser. Mennesket er afhængig af kontakt med sine omgivelser både fysisk og psykisk, og derfor er også personlighedsdannelsen en proces, der foregår i kontakt hele tiden (og ikke kun i barndommen), ligesom det er i kontakten mennesket påvirker og forandrer omgivelserne uafbrudt.

Menneskelivet er en proces, og forandring er et vilkår og en forudsætning for psykisk (og fysisk) sundhed. Psykisk lidelse opstår netop, når mennesket af en eller anden grund ikke kan opretholde en levende kontakt med sig selv og sine omgivelser. Dette kontaktbrud forhindrer oplevelse af forandring og bevirker, at livet stivner i en én gang for alle bestemt konstruktion.

Gestalterapiens teoretiske grundlag

Disse tanker om mennesket og om det at være menneske fandt gestaltterapeuterne basis for i de eksistentialistiske værdier og i gestaltpsykologernes forskning og fund.

I både eksistentialismen og gestaltpsykologien ses det enkelte menneske og dets omgivelser (andre mennesker, familie, samfund, miljø) som en dynamisk afhængigt helhed. Gestalterapien er derfor i sin grundforståelse holistisk og relationsorienteret.

For at teorien skal kunne udmøntes i anvendelig praksis (som terapi) anvender den en terapeutisk metode, der forener de teoretiske grundforudsætninger. Når gestaltterapeuter undersøger og behandler menneskers kontakt med deres omgivelser anvender de den fænomenologiske metode, idet denne metode forener de to grundantagelser.

Teoriens konsekvenser for terapien

Gestalterapiens metateori baseres på de eksistentialistiske værdier. Det betyder, at terapeuten giver klienten mulighed for aktivt at forholde sig til sin eksistens og eksistensens dilemmaer.

Metateorien forpligter terapeuten til at sørge for, at klienten bliver klar over de valg, hun/han har truffet/træffer indenfor rammerne af sine individuelle og kollektive livsvilkår.

Metateorien indeholder en etisk fordring, der forpligter terapeuten til at spørge klienten: "Hvordan lever du/vil du leve dette liv, som er dit"? "Hvilket slags menneske er du/vil du være"? "Hvordan forvalter du/vil du forvalte den tid, du har til rådighed (mellem fødsel og død)"?

Terapeuten forpligter sig til at give klienten mulighed for "at træde i eksistens" - for selv at vælge, hvad der er et meningsfuldt (engageret) liv. Ikke sådan at forstå, at terapeuten presser klienten til at vælge det "rigtige" frem for det "forkerte", men at terapeuten konfronterer klienten med, at hun/han har et valg mellem det væsentlige og uvæsentlige (for hende/han og omgivelserne).

Metateorien sørger for, at terapeuten styrer klienten henimod erkendelse - opdagelse af mening (og ikke mod forståelse i logisk forstand). Den angiver simpelthen terapiens retning.

For at kunne lede klienten frem mod erkendelse af mening er det nødvendigt at vide, hvordan mennesket bærer sig ad med at erkende.

Med gestaltpsykologien som psykologisk teori, har terapeuten denne viden. Den er basis for at undersøge og forstå, hvordan det går til, mennesket får mening i de påvirkninger, hun/han er udsat for - og i de handlinger, hun/han selv foretager.

Gestaltpsykologien beskriver erkendelsesprocessen som en gestaltningsproces, hvor sanseindtryk (indefra og udefra) og erfaringer organiseres i helhedsindtryk - i oplevelser. Når der opstår blokeringer i denne proces kan mennesket ikke orientere sig i forhold til sine omgivelser. Disse kontaktbrud mellem menneske og omgivelser undersøges i terapien, og terapeuten gør på forskellig måde klienten opmærksom på processen.

Gestaltpsykologernes forskning gør det muligt for gestaltterapeuten at vide, hvilke data, hun/han skal lede efter for at vække klientens opmærksom overfor erkendelses-processen og den betydning, den har for hendes/hans liv.

Gestaltterapeuten anvender den fænomenologiske metode som terapeutisk metode. Det betyder, at terapeuten fokuserer på fænomenerne, sådan som de opleves. Oplevelsen tænkes ikke ind i forklaringer eller årsager, men bliver betragtet som organiseret og struktureret virkelighed, der ikke dækker over noget andet.

Terapeuten møder klienten, sådan som han/hun er. Dette møde er basis for en dialog, hvor oplevelsernes organisering og struktur undersøges. Klienten skal ikke lave sig om - men opdage hvem hun/han er. Dette kan føles som ændring, fordi de fleste mennesker har fikse ideer om, at de skal være noget de ikke er og gøre noget, de ikke kan eller ønsker at gøre. Gestaltterapiens udviklingsparadox udtrykker det sådan:

"Når du bliver (opdager) hvad du er, forandres du".

For at kunne studere oplevelsen, må terapeuten forholde sig åben og sætte sine forudfattede meninger om virkeligheden i parentes. Dette kaldes "bracketing". For at kunne det må terapeuten lære sine egne forudfattede meninger at kende. Dette sker i terapiens egen terapi.

I terapien inviteres klienten til at åbne sine sanser for det, der er - dvs for det, der fremstår uden fordomme, fortolkninger, forklaringer. Dette betyder, at klienten får mulighed for at "se" verden med nye øjne og tage stilling til denne oplevelse.

Klientens egne oplevelser ændres ikke men udvides. Terapien åbner i billedlig forstand den ene dør til virkeligheden efter den anden. For så vidt bringes der ikke noget nyt ind i terapi, men det, der er, belyses i et "skarpt lys" - og dette kaldes i gestaltterapiens sprog awarenessstræning.

Metateorien angiver således terapiens retning. Den psykologiske terapi bestemmer de data, der er nødvendige at fokusere på. Den fænomenologiske metode sørger for, at disse data indsamles og behandles på en bestemt måde og i den rækkefølge, fænomenerne viser sig.

Gestaltterapiens teori angiver, at mennesket bliver dårligt rustet til at overleve som selvstændigt individ, hvis det af en eller anden grund mister evnen til opmærksomhed eller hindres i at bruge den, og terapiens formål er at undersøge, beskrive og stimulere evnen til opmærksomhed

(awareness) overfor sammenhængen mellem egne behov og de individuelle og samfundsmæssige vilkår.

Denne undersøgelse foregår som et kontaktfuldt møde mellem klient og terapeut, hvorved der skabes en fornyet opmærksomhed overfor dette samspil. Dette fører frem til at klienten kan vælge at indgå i en realistisk kontakt med omgivelserne, dvs. i overensstemmelse med sine ressourcer, sine begrænsninger og sit værdigrundlag og dermed skabe et meningsfuldt liv.

Gestaltterapiens metateori baseres på eksistentialismens værdigrundlag

Gestaltterapiens psykologiske teori er gestaltpsykiologien

Gestaltterapiens terapeutiske metode er den fænomenologiske metode

Gestaltterapiens teknikker udspringer af de ovenstående teorier/metode og er redskaber, der er i stand til at vække klientens opmærksomhed overfor det "punkt" i klientens oplevelsesproces, der er blokeret.

V. Hanne Hostrup