

GESTALTTERAPI PÅ DANSK

En anmeldelse af Hanne Hostrup:
Gestaltterapi – indføring i gestaltterapiens grundbegreber
 Hans Reitzels Forlag, 1999. 248 sider. Pris kr. 250,-

Ole Ry Nielsen

Det er en glædelig begivenhed, når der med Hanne Hostrups bog i det hele taget skrives noget på dansk om gestaltterapi, der ellers som terapiform har vundet stor udbredelse, siden fremkomsten her i landet i begyndelsen af 70'erne. I HHs egen litteraturliste findes der kun én henvisning til dansk gestaltlitteratur (i øvrigt en artikel som hun selv har skrevet for 14 år siden). Ville Laursens udmærkede lille bog *Fritz Perls* fra 1980 kunne nu nok have været nævnt. Bortset herfra har vi stort set været henvist til amerikanske oversættelser, og dem har der heller ikke været nogen af de senere år.

Deraf kunne man godt tro at gestaltterapi var en død sild, men HH fremhæver, at »gestaltterapien i Danmark er under udvikling og er i gang med at vinde den respekt i faglige kredse, som den fortjener, men samtidig er den stærkt forurennet af fortidens synder.«

Blandt synderne er ikke mindst Fritz Perls, der udviklede denne terapiform. Han var en mangefacetteret personlighed på godt og ondt. Gestaltterapi har fået ry for at være meget konfronterende, kun for de mere hårdhodede neurotikere, og samtidig hyldende den enkeltes selvhævdelse, sådan som mange har læst det i Perls' såkaldte gestaltbøn: »Jeg er mig, og du er dig. Jeg er ikke sat i verden for at leve op til dine forventninger, og du er ikke sat i verden for at leve op til mine ...«.

Gestaltterapiens store popularitet har desuden medført, at hvem som helst kunne uddanne sig som gestaltterapeut eller kalde sig gestaltterapeut, hvilket bestemt ikke har højnet standarden eller omdømmet. På den anden side har populariteten afspejlet den store praktiske anvendelighed i arbejdet med andre mennesker.

HH ønsker at give et mere nuanceret, samlet billede af, hvad gestaltterapien har udviklet sig til i dag. Udgangspunktet er først og fremmest, at enhver terapiform må ses i forhold til den kulturelle sammenhæng, hvori den indgår. Gestaltterapi må omskrives til danske forhold, og ikke bare

Ole Ry Nielsen er speciallæge i psykiatri og leder af Psykoterapeutisk Center i Nordjylland.

være en kopi af amerikanske værdier, som ukritisk prægede feltet den første lange tid. Desuden må der foreligge en sammenhængende teori- og metodedannelse, hvor gestalt i starten kunne komme til at fremtræde nærmest ateoretisk, igen hjulpet på vej af Perls med f.eks. hans tvetydige udsagn: »gå fra forstanden og kom til dine følelser.«

Enhver effektiv psykoterapi bygger ifølge HH på en metateori, en psykologisk teori, en metode og dertil hørende teknikker. *Metateorien* er det bagvedliggende livssyn og det overordnede værdisystem, som vil være bestemmende for terapiens retning. For gestalts vedkommende er det eksistentiaalistisk filosofi, og her i landet ikke den mere letbenede amerikanske udgave, men den europæiske tradition, hvor vægten ligger på konfrontationen med tilværelsens grundvilkår: døden, meningsløsheden, smerte, angst og skyld. »Det kan forekomme pessimistisk og brutalt at konfrontere en psykisk forpint person med liv og død og valg og ansvar, men gestaltterapien har i og med sit eksistentiaalistiske forhold til livet det standpunkt, at det er langt mere brutalt at «forsøde» klientens pinsler med bortforklaringer, trøst og undskyldninger, fordi det forhindrer hende i at opleve eksistensen og handle i forhold til den (s. 44).«

Den psykologiske teori bestemmer, hvordan de specifikke psykiske fænomener skal forstås og behandles. Vi kan ikke forholde os til eksistensen, hvis vi ikke har et begrebsapparat til at forstå os selv med. I gestaltterapi er gestaltpsykologien ifølge HH den teoretiske forudsætning for det terapeutiske arbejde. Der følger en gennemgang af gestaltpsykologien frem til Kurt Lewins feltteori som et radikalt økologisk eller systemisk perspektiv. Perls fandt, at gestaltpsykologien gav en langt bedre forståelse af den intrapsykiske organisering og af sammenhængen mellem menneske og omgivelser end Freuds strukturelle eller topiske modeller.

Derpå når vi frem til *gestaltterapiens metode*, som er den fænomenologiske. Her drejer det sig ikke mindst for terapeuten om at sætte sine egne forudfattede meninger i parentes, og skelne skarpt mellem egen og klientens oplevelse. Fokus vil være eksistensvilkårene og gestaltdannelsen, hvorved metoden får metateori og psykologisk teori til at hænge sammen.

Hermed har HH redegjort for gestaltterapiens forudsætninger som baggrund for en *teori om terapien* eller *gestaltterapiens antagelser*. Disse vedrører awareness-begrebet, selvstøtte, kontakt og udvikling af kontaktkompetence, samt antagelser om psykisk sygdom og sundhed.

Bogens sidste del vedrører praksis og gestaltterapiens mange anvendelsesmuligheder. Her fremhæver HH, at gestalt kun egner sig for »et voksent menneske ved sine fulde fem«. Det udelukker små børn, medicin- og stofpåvirkede, akut psykotiske, handicappede pga. svag begavelse, fremskreden demens og sværere hjerneskade. Så der er rimeligt mange, der falder ind under det egnethedsbegreb.

Som gestaltpraktiker hilser jeg det velkomment, at der endelig er kommet en samlet, nyere fremstilling af gestaltterapi på dansk. I uddannelses-

mæssig sammenhæng og over for læselystne klienter har det været svært at finde relevante henvisninger.

Hermed ikke sagt, at jeg er entydigt enig i HHs fremstilling. Efter min smag er bogen for dogmatisk. I sin opbygning i metateori, psykologisk teori mm. tjener den måske til at gøre gestalt mere stueren, ikke mindst blandt akademiske psykologer. Men der skelnes ikke mellem HHs egne synspunkter og »hvad gestalt er«. Det kan derfor være noget svært at orientere sig, da det er sparsomt med referencer. HH gør meget ud af visse af gestaltterapiens forudsætninger (eksistentialisme og gestaltpsykologi), mens andre, der som oftest medtages i anden litteratur, overhovedet ikke bliver nævnt. Det gælder psykoanalysen, som gestalt ikke kun er et radikalt brud i forhold til, men som faktisk er en del af grunden – ikke kun Freud, men f.eks. Horney, Reich og Rank. I disse år sker der en gentilnærmelse bl.a. i forhold til selvpsykologi og intersubjektivitetsteori (se f.eks. Hycner og Jacobs *The Healing Relationship in Gestalt Therapy – a dialogic/ self psychology approach* fra 1995) – et forhold som HH ikke kommer ind på.

Reich og kropsterapien havde ligeledes en kraftig indflydelse, som ikke er berørt – netop det som har bidraget til opfattelsen af gestalt som holistisk. Heller ikke påvirkningen fra orientalsk filosofi – zen og taoisme i særdeleshed – bliver omtalt. Disse udeladelser er så påfaldende, at de burde være omtalt, og repræsenterer efter min mening en alvorlig mangel i fremstillingen. Tilbage står en noget barberet version, hvor jeg og sikkert en del andre gestaltterapeuter kan have svært ved at genfinde sig selv. Der er givetvis puritanske gestaltterapeuter, som kan argumentere for disse udeladelser, men i en grundbog kunne det have været interessant med en diskussion heraf.

HHs awareness-term kan virke anstrengende. Oftest er det blevet oversat med opmærksomhed, men det kan HH ikke acceptere, da det ikke dækker den præcise betydning af awareness i gestaltsammenhæng. Jeg mener imidlertid, at awareness også har en ganske generel betydning på engelsk, så termen under alle omstændigheder – ligesom alle psykoterapitermer – må defineres.

Det bliver ikke bedre, når HH taler om awareness-funktioner (s.108), med direkte henvisning til Isadore From, som imidlertid ikke selv anvender dette udtryk – i hvert fald ikke i HHs egen henvisning. Froms betegnelse er *functions of the self (id-, ego og personality functions)* – netop de funktioner, som definerer selvet.

Kontakt og kontaktforstyrrelser får med rette en fremtrædende plads hos HH. Mig bekendt gør ingen andre psykoterapiretninger meget ud af kontakt. HH henviser til kontaktcirklen som en model for kontaktens særlige fænomenologi. Igen kan referencer savnes, når dens forskellige faser beskrives. Derfor efterlades man atter med HHs version af »sådan er det«. Kontaktcirklen findes i den udenlandske litteratur i flere udgaver og under flere betegnelser. Dér fremhæves det, at der er tale om en cyklus, som ikke

er det samme som en cirkel. Fremstillingen er upræcis, bl.a. vedrørende førkontaktens placering i forløbet, og sammenblandet med en anden velkendt model om kommunikationslag, uden at det træder klart frem.

Forstyrrelserne i kontakten sætter HH ind et tankevækkende, udviklingspsykologisk perspektiv, som dog ikke er et synspunkt, der på nuværende tidspunkt har fundet almen accept i gestalkredse.

Som sagt er min indvending mest HHs forenkede »sådan-er-det«-stil. Men når det er sagt – og noget kritik skal der jo med i en anmeldelse – er det rigtigt godt, at der omsider er kommet en introduktion til gestaltterapien på dansk og til danske forhold og af en erfaren terapeut. Bogens unøjagtigheder og udeladelser er ikke afskrækkende, men snarere et incitament til fordybelse, diskussion og yderligere afklaringer. Bogen må anbefales som grundbog for den, som beskæftiger sig med gestaltterapi ud over de første begynderkridt, eller som ønsker en almen indføring i dette felt.