

Indhold

Forord 7
Terapi – mystificering og realitet 9

Del 1: Baggrund

Gestaltterapi – lidt historie 17
Amerikansk og europæisk – den lille forskel! 18
Navnet »Gestaltterapi« 26
Gestaltterapiens forudsætninger 28
Basale krav til gestaltterapeuten 28
Indsigt 30
Gestaltterapiens metateori – det overordnede værdigrundlag 36
Eksistenstænkning og begrebet eksistens 39
Eksistentialerne 41
Den psykologiske teori 57
Gestaltpsykologien og dens principper 58
Selvregulering 63
Feltteorien 88
Den gestaltterapeutiske metode 92
Fænomenologien 93

Del 2: Gestaltterapiens antagelser

Awareness-begrebet 117
Personlighedsdannelsen 119
Awareness-zoner (kontakt-zoner) 121
Awareness-funktioner 128
Selvstøtte 131
Indlæring og selvstøtte 131
Modstand og selvstøtte 134
Kontakt 140
Kontakt – en proces 140
Kontaktcirklen 141
Overføring 150
Udvikling af kontaktkompetence 152
Forsvar og kontaktforstyrrelser 152
Kontaktformer 153

Konfluens	155
Introjektion	165
Projektion	174
Deflektion	183
Retroflektion	192
Omfattende kontaktbrud	206
Opsummering	211
Terapeutens kontaktkompetence	212
Psykisk sundhed og psykisk sygdom	214
Psykiske lidelser som blokeret awareness-proces	215
Psykisk sundhed	217
Psykisk udvikling	217
Gestaltterapiens fokus	218

Del 3: Praksis

Gestaltterapiens anvendelse	221
Gestaltterapiens indfaldsvinkel	221
Gestaltterapi og klientens problem	221
Terapeutens betingelser	223
Betaling	226
Gestaltterapien og dens fysiske rammer	230
Magt og etik	232
Terapeutens sprog	236
Gestaltterapiens forskellige former	238
Individuel terapi	238
Gruppeterapi	239
Parterapi	242
En gestaltterapeutisk diagnose	254
Kontakt- og procesdiagnose	255
Gestaltterapeutiske teknikker	266
Grundteknikken	266
Klassiske teknikker	267
Teknikker i drømmearbejde	273
Teknikkernes formål	277
Gestaltterapiens samfundsmæssige placering	278
Litteraturliste	280
Register	284

Forord

Allerede i begyndelsen af psykologistudiet fandt jeg ud af, at jeg ville bruge min uddannelse til at arbejde inden for det kliniske fagområde – som psykoterapeut. Det blev imidlertid hurtigt klart for mig, at en kandidatgrad i psykologi og en efterfølgende licentiatgrad ikke gjorde mig til psykoterapeut. Derfor tog jeg en videreuddannelse som gestaltterapeut hos en amerikansk træner i Danmark. I en årrække arbejdede jeg som gestaltterapeut i forskellige sammenhænge, men da det for alvor gik op for mig, hvor megen faglig kompetence arbejdet som terapeut krævede, gik jeg på jagt efter yderligere uddannelse, faglig støtte og udvikling. Den hentede jeg i USA, fagets hjemsted, for at være sikker på at få den rigtige vare. Det, jeg lærte af de amerikanske gestaltterapeuter – i uddannelsesgrupper og i litteratur – var af høj kvalitet, men fra min synsvinkel var uddannelsen belastet af to store indbyggede problemer:

For det første var det ikke muligt at finde en samlet beskrivelse af *gestaltterapiens grundbegreber*, der både var forståelig for begynder-terapeuter og samtidig faglig seriøs. Den praksis, jeg så i træningsgrupperne, så imponerende »let« ud, men jeg og mine medstuderende fattede ikke meget af, hvorfor træneren gjorde, som han gjorde. Det betød, at det var svært at få et overblik over, hvordan gestaltterapiens teori, metode og praksis hang sammen.

For det andet blev der hverken i teori eller praksis lagt vægt på – endsige forklaret – hvilken betydning det har, at gestaltterapien er udviklet i USA og fra begyndelsen er formidlet af amerikanske terapeuter til andre nationers kommende gestaltterapeuter. Derfor blev det heller ikke gennemskueligt, hvorfor det er centralt at være opmærksom på sociokulturelle forskelle, når man udfører gestaltterapi. I træningsgrupperne var der studerende fra mange lande. For nogle var holdningen i den amerikanske gestaltterapi helt i tråd med deres egen kulturs normer, mens den for andre udgjorde et dilemma, der aldrig blev gjort til genstand for dis-

kussion, hvilket naturligvis førte til en del frustration blandt de studerende.

Denne oplevelse betød, at jeg bestemte mig for på et eller andet tidspunkt at skrive den bog om gestaltterapi, som jeg selv havde savnet under min uddannelse og første tid som gestaltterapeut. Efter mange kurser, seminarer, træningsgrupper, studier og ikke mindst efter en del år som praktiserende gestaltterapeut gik jeg i gang med at »oversætte« min viden til en studiebog, der fokuserer på at sætte de basale grundbegreber i sammenhæng, og som samtidig peger på betydningen af kulturafhængige aspekter.

Bogen henvender sig til de mennesker, der uddanner sig til og arbejder som gestaltterapeuter. Jeg tror også, at den kan være nyttig for de læger, psykiatere, socialrådgivere, psykologer osv., der henviser deres klienter til gestaltterapeutisk behandling (eller anden psykoterapi) – og for den særligt interesserede klient. Endvidere mener jeg, at psykologistuderende, som skal vide noget generelt om de forskellige psykoterapier, kan få glæde af bogen i og med, at den giver dem et overblik over, hvad gestaltterapi er for noget, og hvad den går ud på.

Der er sket en del inden for gestaltterapi, siden bogen udkom første gang i 1999. De gestaltterapeutiske grundbegreber er stadig de samme, men gestaltterapien er blevet udbygget, så den fra udelukkende at være en udviklings- og neuroseterapi nu også er en psykoterapi, der egner sig som behandling af mange forskellige klientkategorier med forskellige former for psykiske lidelser. Der er således foregået en udvikling og nuancering, som matcher kravene til en moderne psykoterapi, der tager hensyn til de ændrede samfundsbedingede vilkår for personlighedsdannelse og deraf følgende menneskelige dilemmaer. På denne baggrund har jeg foretaget en redigering af den oprindelige bog.

Bagsværd, januar 2009
Hanne Hostrup