

Gestaltterapi – vad innebär det?

Helena Mering

Fredens Hus Göteborg, den 14 febr. 2020, Aktivitetshuset i Hammarkullen.

Helena:

Jag är operasångerska. Sådana går i pension vid 50 års ålder så jag beslutade mig för att i tid hitta ett annat yrke. Jag sökte och fann gestaltterapi. För 25 år sedan gick jag en kurs i Toscana och fann det helt rätt för mig. Jag gick en grundkurs på fyra helger och fick på så sätt lära känna grunden för metoden. För 8 år sedan gick jag den fyraåriga utbildning som krävs för att bli diplomerad gestaltterapeut. Jag har varit klar i tre år och för drygt en månad sedan gick jag i pension som sångerska.

Alda Merini har sagt något som passar bra in på tänkesättet inom Gestaltterapi: ”The pain is nothing but the surprise of not meeting the other.” När vi inte möter den andre är det smärtsamt. När jaget möter det som inte är (något utanför sig själv), blir det kontakt. I bästa fall blir kontakten på riktigt mellan människa och människa.

Konstnären *Marina Abramovic* lät i en utställning en människa sitta i stolen mitt emot sig och se henne i ögonen. Vad hände? Tempot saktades ned i mötet mellan människa och människa. Gör man detta som terapeut blir terapeuten inte en expert utan en medmänniska. Vi strävar efter *likvärdighet* mellan två människor. Vem är jag och vem blir jag i mötet med den andre? Något sker då.

Martin Buber, en judisk religionsfilosof, skapade dialogfilosofin. Vi möts för sällan på det här sättet i en jag – du-relation som två jämbördiga parter där man gör sig tillgänglig, ta emot det som ska komma som en gåva. Detta i motsats till jag – det-relationen där jag vill övertyga dig eller jag önskar något av dig.

Idag, när vi tillbringar så mycket tid vid skärmar, är det här viktigare än någonsin. Låt oss nu göra ett experiment, en övning. Sätt er två och två mitt emot varandra och var helt tysta. Detta gjorde vi åhörare och efteråt berättade en del av oss hur vi hade upplevt det. Någon sa: ”Tystnaden gjorde det svårare att se den andre i ögonen.” ”Det var en utmaning att se varandra i ögonen länge, lättare när man talade eller lyssnade.” ”Man kände sig utlämnad.”

Man vill i Gestaltterapin nå ”awareness” som man kan översätta med ”medvetenhet”. Detta är ett viktigt begrepp. När ni kom började vi med en övning där ni tränade medvetenhet, som en yoga-övning eller ”mindfulness”. Ni fick blunda (eller om ni hellre ville det, titta ner) och jag instruerade med låg röst er att känna efter hur det kändes i fötterna, lätta eller tunga, varma eller kalla och så flyttade ni uppmärksamheten uppåt i kroppen steg för steg. Vi brukar inte sitta mittemot varandra, kanske se varandra i ögonen och vara tysta. Det är en utmaning och handlar om uppriktighet.

Man orkar inte hela tiden leva i en intensiv jag – du-relation, men vi behöver stanna upp. Det är skönt att ta in omgivningen och låta sig bli någon annan. När vi uppfattar världen på ett fixerat sätt som vi har lärt oss från barnsben, kanske vi lärt oss att det är farligt där ute och jag litar inte på människor *eller* på att världen är en hygglig plats. Vi människor letar efter det vi redan vet. Att stanna upp i ett möte med en annan människa gör att vi kan modifiera det vi har lärt oss.

Ytterligare ett experiment: Helena ritade en linje för polaritet som knyter an till det här, ”mig i förhållande till världen”. Detta är en skala från en ytterlighet till en annan.

Jag är en sådan som kämpar/
aldrig ger upp

Jag är en sådan som
ger upp

Hur ser jag på mig själv? Vi fick tänka efter var vi ligger på den här skalan. Här ser vi litet olika på oss själva. Det handlar om situation, hur viktigt det är för mig att hålla fast och inte ge upp i den situation jag befinner mig. Handlar det om barnen kan det vara så viktigt att jag befinner mig allra längst till vänster på skalan. Det beror också på var man är i livet. I andra sammanhang kan det vara så att vi placerar oss på ett annat ställe i den här skalan. Någon såg sig själv mestadels ligga i mitten, som ”lagom”, någon annan som en som kämpar in i det sista och säger ”Varför fortsätter jag med detta när jag vet att det är dödfött?”

Helena:

Inget är statiskt, säger Gestaltterapi. Vi lär oss tidigt se på oss själva utifrån vilka vi möter, vilka erfarenheter vi får. Så t ex kan du från början höra ”Du är en duktig flicka”, ”du är en fighter” eller ”du är en slarver”. Se på oss själva! Hur värderar vi om vi ger upp eller inte? Är det fråga om personlighetsdrag eller beror det på hur det ena eller det andra värderas? Det är ett samspel mellan mig och omgivningen, ett resultat av omgivningen. Jag kan tänka ”Jag kan inte ge upp nu”, t ex ett jobb som är för svårt, eller en utbildning. Håller jag på att köra över mig själv, eller bör jag ta mig i kragen och göra klart?

Arbetet i terapi hjälper mig ta reda på hur jag gör när jag möter människor eller konflikter. Kroppen är ofta i fokus: Hur får jag från kroppen information om hur jag har det? Här skiljer sig Gestaltterapi från andra former av psykoterapi. Vi använder oss mycket av information från kroppen. Det är stor betoning på sinnen för att fördjupa kunskapen om oss själva.

Fritz Perls är tillsammans med sin fru *Laura Perls* en av grundarna till terapi under 50-60-talen. De var judar som flyttade till USA. Gestaltterapi har genomgått en utveckling, något som stämmer väl överens med den underliggande ideologin att låta sig påverkas av samhället. 1968-rörelsen påverkade Gestaltterapi med sin reaktion mot auktoriteter. Numera betonas det relationella. Det horisontella, jämlika förhållandet mellan människor återupprättades.

Gestalt är tyska och står för helhet och holism. Människan ses i en helhet där kropp, själ, tankar och känslor ses som olika dimensioner av den mänskliga upplevelsen. Det meningsskapande mötet med terapeuten hjälper till att hela. Gestaltterapi är nära besläktad med den existentiella terapi. I princip är den en samtalsterapi men också annat kan göras såsom målning, medvetenhets- och närvaroövningar, rollspel och att röra sig i rummet.

Den här teorin och terapi har mer filosofisk bakgrund än den psykodynamiska teorin. När man utbildas till gestaltterapeut går man igenom mycket egenterapi, mer än i den psykodynamiska skolan. Man övar medvetande, vad som händer i mig.

Fråga: Vilken typ av patient möter man som gestaltterapeut? Helena: Det kan vara vem som helst. Jag är privatpraktiserande med Robin Hood-taxa. Jag träffar sällan svårt sjuka. De brukar stanna inom den allmänna sjukvården. Det är ofta en kris som gör att man tar kontakt. Det kan också vara så att livet har blivit grått, ensamt. Ja, det kan också handla om trauma eller beroendeproblematik. Kanske man inte under en längre period inte fått den omsorg man behövt.

Fråga: Psykos? Helena: Då är man ofta inom sjukvårdssystemet. I Sverige jobbar gestaltterapeuten separat från sjukvårdssystemet. I Italien är man mycket mer integrerad i sjukvården. Jag har också människor med diagnoser.

Fråga: Hur ser Gestaltterapin på diagnoser? Helena: Allt det vi gör är ett uttryck för hur vi har det och hur vi möter omgivningen (det som är inte-jag). Jag ser det som vanligtvis benämns som sjukdom eller diagnos som ett sätt att uttrycka smärtan när det blivit för mycket för vårt system. Gestaltterapin menar att vi står i kontakt med vår omgivning på det bästa sätt vi kan i varje stund. Tillsammans med terapeuten undersöks hur du kan få erfarenhet av nya sätt att vara och göra så att kontakten kan leda till något som ger växt istället för smärta och stagnation

Fritz Perl talade om "excitement" som kan översättas med "iver". Vad är det som händer i mig? Vad är det jag känner? När jag kan ge utlopp för det som flöde, "flow", helas organismen. Om vi fått lära oss att något inte är okej, då håller vi nere ivern och då känner vi ångest. Den förklaras av iver som inte fått tillräckligt med syre. Be klienten känna efter: Hur är din andning just nu? Och terapeuten ger klienten en möjlighet att välja.

PAUS med fika och individuella samtal.

Helena: Jag ska nu berätta om *grundstenarna i Gestaltterapin*.

Kurt Lewin är grundare till *fältteorin*. Olika fakta och händelser samspelar. I Gestaltterapin ser man det som att vi påverkar varandra som en väv. En aggressiv person i en grupp kan vara bärare av gruppens ilska. Uppmärksamhet riktas mot vad som händer i rummet.

Wilhelm Reich, en psykiater som betonade kroppen i psykoanalysen. Gestaltterapin: Minnen och trauman sätter sig i våra kroppar. Hur märker du att du är upprörd? Kroppen är informationskällan. Vi har inte våra kroppar, vi *är* våra kroppar.

Gestalt. Det som påverkar oss ägnas uppmärksamhet. Här visar Helena den från psykologin välkända bilden av två svarta ansikten i profil mitt emot varandra och däremellan en vit bakgrund som ser ut som en vas på ett ställ. Det beror på om man fokuserar på det vita eller det svarta om man ser "vasen" eller ansiktena som figur mot en bakgrund. [För övrigt finns bilden med omvända färger, alltså vita ansikten och svart "vas". Man kan hitta bilden genom att i Google söka gestalt bild, min anmärkning.] Vad har då detta att göra med Gestaltterapi? Kanske känner jag mig trött eller nyfiken, en figur som framträder mot en bakgrund. Figuren kan vi göra något med. Framträder den inte är det en oavslutad gestalt som inte är integrerad. Terapin syftar till att integrera. Gestaltterapin har en helhetssyn på människans själ, kropp och tanke. Fältteorin säger att vi i motsats till individualismen påverkar varandras mående.

Zenbuddhismen. Betoningen i Gestaltterapin av här och nu, att stillna, vara i nuet, medvetenheten om hur jag har det. Numera kallas detta för "mindfulness". Det handlar också om acceptans, ta emot ögonblicket som det är.

Existentialismen. Livet handlar om val och ansvar. Jag har i mina val ansvar för mitt liv.

Fenomenologin. Hur tingen visar sig, hur får jag veta hur jag/klienten har det. Som terapeut rapporterar jag vad jag ser. Man börjar utifrån och tolkar och värderar inte. Jag rapporterar vad jag lägger märke till, även vad jag ser hos mig själv. Från början var det en revolt mot

auktoriteter. Med tiden skedde en förändring så att val och ansvar betonades. Detta är särskilt idag aktuellt med tanke på hur många val som finns.

Karin: Här ser jag människornas enormt olika villkor där en del har svårt att se många valmöjligheter, där det handlar om överlevnad för sig och kanske barnen. Detta medan andra, i en annan livssituation, har alldeles för många val som förvirrar och ger känslor av meningslöshet.

Fråga: Vad skiljer Gestaltterapi från annan terapi? Förut har jag varit mer på min egen sida i tankarna. Sedan, genom terapi, blev jag mer neutral och såg olika synpunkter/sidor. Då surrade inte tankarna runt på samma sätt. Jag skulle vara glad att få mer förståelse för mig själv och därmed mer för andra också.

Helena: Skillnad skulle kunna vara mer betoning på här och nu än på historien, men ändå historiens betydelse för här och nu.

Fråga: Kognitiv beteendeterapi, KBT, betonar beteende, tankar och känslor men Gestalt kroppen mer?

Helena: Att man är i här och nu betyder inte att man aldrig pratar om historien. Det som sker i kroppen i rummet i stunden är det man arbetar med. Man minns men stannar inte i det. Terapeuten hjälper en att inte fastna i det. Förändring sker genom att man pratar om det. Det primära är inte att förstå utan hur jag väljer att göra nu och pröva i ett nytt sammanhang, göra experiment t ex att träna konflikthantering.

Martin Heidegger, tysk filosof talar om att människan blivit kastad ut i den här världen i ett sammanhang där hon har möjlighet att handla. En annan filosof, *Maurice Merleau* är inne på samma spår när han säger att vi har blivit givna det här livet.

Fråga: Kan du återigen förklara hur den här bilden med ansiktena i profil och "vasen" i annan färg hänger ihop med Gestaltterapi. Helena: Det handlar om fokusering, vad är det som blir tydligt (t ex i samtalet med terapeuten)? Vad rör sig i mig? Det kan var två alternativ och då får jag välja.

Som avslutning fick vi i gruppen ge feedback. Jag, som skriver referat, gav min erfarenhet av att jag lär mig mycket på att skriva referaten. Då blir samband och sammanhang tydligare – och jag minns bättre. Förhoppningsvis kan referaten hjälpa andra till samma upplevelse.

Gruppen tackade Helena varmt för hennes intressanta och givande seminarium.

Karin vid pennan