

Inspirerende om gestaltterapi

Reidulv Dyrkorn

psykologspesialist i organisasjonspsykologi, forfatter av to bøker om gestaltbasert veiledning og coaching

reidulv.dyrkorn@sfld.no

En innføringsbok om gestaltterapiens grunnholdninger og dens endrings- og selvteori.

I 1951 UTKOM BOKEN Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality (Perls, Hefferline og Goodman 1951). Det skulle ta mer enn seksti år fra gestaltterapien ble etablert i USA, til det nå foreligger en lærebok på norsk om gestaltterapi. Det heter seg at den som venter på noe godt, venter ikke forgjeves. Det er et uttrykk som passer å benytte om Skottun og Krügers bok.

Det er en interessant bok å lese fordi den også beskriver viktige utviklingstrekk i gestaltterapeutisk teori og metode fra dens opprinnelse og frem til i dag. Blant annet fremstår betydningen av samspillet og relasjonen mellom terapeut og klient med enda større klarhet og tydelighet enn i boken fra 1951. I gestaltterapien er psykologene og forfatterne Gordon Wheeler og Frank Staemmler fremstående talspersoner for denne relasjonelle dreiningen. De har begge bidratt til å videreutvikle og fornye gestaltterapiens teoretiske grunnlag og terapeutiske praksis. Det er to forfattere som Skottun og Krüger støtter seg til i sin nye lærebok.

Skottun og Krüger har levert en velskrevet og godt disponert bok som er særdeles leseverdig og fint pedagogisk lagt opp. Det skyldes ikke minst at alle bokens kapitler er forsynt med illustrerende casebeskrivelser som gjør teorien lett forståelig, og som underbygger Kurt Lewins kjente utsagn om at intet er så praktisk som en god teori.

Helhetens sanne natur

Bokens første del har overskriften gestaltterapiens grunnlag. Her beskriver forfatterne gestaltterapiens fundament i Kurt Lewins feltteori, og i gestaltpsykologiens persepsjonsprinsipper. Prinsippet om gestaltdanningsprosessen i figur/bakgrunn er også godt beskrevet og eksemplifisert. Dette er velkjent teori for psykologer flest, og representerer for denne anmelderen et gledelig gjensyn med kunnskaper fra tidlig i psykologistudiet. Bokens første del gir også innsyn i hvordan fenomenologisk og eksistensialistisk tenkning har bidratt til å forme gestaltterapiens teoretiske grunnlag og terapeutiske metoder. Den fenomenologiske tilnærmingen står sterkt i den gestaltterapeutiske praksis slik Skottun og Krüger også beskriver det.

I den forbindelse er det et interessant faktum at ekteparet Fritz og Laura Perls praktiserte som psykoanalytikere i mange år innen de utviklet den gestaltterapeutiske skoleretningen. Det interessante og bemerkelsesverdige ved dette er at gestaltterapien avviker betydelig fra den klassiske psykoanalysens teoretiske grunnlag og kliniske praksis. Dette fremgår også klart av det begrepsuniverset som beskrives i del to av Skottun og Krügers bok. Her blir leseren introdusert for gestaltterapiens endrings- og selvteori, og for dens relasjonelle og holistiske grunnholdning. I en gestaltteoretisk læresetning heter det at helheten er noe annet og mer enn summen av delene. At man for ensidig betrakter og analyserer enkelte deler av en helhet, kan bryte med det som er helhetens sanne natur. Skottun og Krüger beskriver på en god måte hvordan gestaltterapien ikke bare legger vekt på hva som uttrykkes, men også på hvordan det uttrykkes. Personens verbale språk, kroppsspråk,

sanseopplevelser, pust og stemmebruk inngår som viktige enkeltelementer i en helhetlig og holistisk orientert terapiprosess.

Varhet og kontakt

Begrepet awareness står sentralt i gestaltterapeutisk teori og praksis. Det er et begrep som forfatterne bruker et helt kapittel på å gjennomgå. Den terapeutiske prosessen går i vesentlig grad ut på å skape økt awareness som et viktig grunnlag for ny erkjennelse og selverkjennelse. Økt awareness fungerer med andre ord som dels et middel og dels et mål i terapiprosessen. Forfatterne oversetter awareness med begrepet varhet. Det er en oversettelse som gir god mening, fordi begrepet varhet er nær knyttet opp mot det sansenære, og dermed til den fenomenologisk baserte utforskningen av opplevelsen.

I gestaltterapeutisk teori er begrepet awareness, og det norske ordet varhet, nær relatert til begrepet kontakt. Å være var eller oppmerksom på noe forutsetter at det eksisterer kontakt i en eller annen form eller grad. Terapeutisk arbeid lar seg på mange måter karakterisere ut fra kvaliteter i kontaktforholdet. Meg bekjent er det ingen andre terapeutiske retninger som gir en så utdypende og perspektivrik beskrivelse av fenomenet kontakt som det gestaltterapeutisk teori gjør. Del tre og fire i Skottun og Krügers lærebok er i hovedsak viet begrepet kontakt i alle dens uttrykksformer og prosessuelle aspekter. Forfatterne beskriver og eksemplifiserer fenomenet kontakt på måter som alle kliniske psykologer vil ha nytte av å lese, uavhengig av hvilken terapiretning man bekjenner seg til.

Inspirerer

Det å skrive en lærebok innebærer avveininger og prioriteringer om hva som bør være med og ikke, når stofftilfanget er omfattende. I denne læreboken er det et savn at forfatterne bare i liten grad gjør sammenligninger med og trekker inn relevant teori fra andre terapeutiske retninger. Det finnes gestaltlitteratur som supplerer gestaltperspektivet med teori hentet fra kognitiv terapi, nyere psykodynamisk terapi og fra objektrelasjonsteori. På den annen side er det kanskje ikke å forvente at en innførings- og lærebok skal favne så bredt som her antydnet. Boken inspirerer til videre lesning, og jeg vil varmt anbefale den for så vel psykologistudentene som for psykologer som arbeider klinisk.