

001.05

De Høibergs samlinger
Sogn folkehøgskole
Biblioteket

DYADE

Nr. 5 1977

9. årgang

Løssalg kr. 7.—

Ikke dytt elva

Inn og ut av søppelkassa



Fritz Perls' metoder

Kroppssignaler

GESTALTTERAPI

Kat.

I DETTE NUMMER:

Gestaltterapi er en ganske ny metode for menneskelig vekst, utviklet av den legendariske Fritz Perls. Han var selv lege og psykoanalytiker, men valgte egne veier — selv om han plukket fra de forskjellige kilder, — psykologi, eksistensialisme, Zen.

Perls arbeidet mest med relativt veltilpassede mennesker som ønsket å få mer ut av livet. Hans drøm var gestaltsamfunn, hvor folk levde etter gestalts frittflytende prinsipper. Men også innen mere tradisjonelle psykologiske behandlingsmetoder, begynner Perls ideer å få innpass.

Gestalt har vind i seilene og blir kjørt opp som den viktigste begivenhet i psykologien siden Freud — det kan man ihvertfall lese bak på mange av gestaltterapeutenes egne bøker. Men om betydningen strides de lærde. Gir gestaltterapi varig menneskelig forandring, eller gir den mest sterke opplevelser? Er dette alvor, eller mest uforpliktende lek?

I REDAKSJONEN:

Carl Henrik Grøndahl
Are Holen

Torbjørn Hobbøl (ansv. dette nr.)
Anders Lindseth
medansv. for dette nr.:
Anne Grete Hersoug

FORRETNINGSFØRER:

Sigurd Bentsen

ADRESSE:

Frimannsgt. 22, Oslo 1

Telefon: (02) 20 29 59

Postgiro: 2 09 42 33

Utkommer med seks nummer i året. Abonnement løper til skriftlig oppsigelse foreligger. Ettertrykk bare etter avtale med redaksjonen.

Forsidebilde: Barry Stevens, en kjent gestaltterapeut. Fritz Perls sa om henne: «...and then there are natural therapists like Barry Stevens.»

TRYKK: S. Bern. Hegland A/S, 4401 Flekkefjord.



GESTALTTERAPI

**SENTRALE TREKK VED
GESTALTTERAPIENS
METODER OG TEKNIKKER** side 4

**IKKE DYTT ELVA,
DEN STRØMMER AV SEG
SELV** side 7

Awareness og zen.

**INN OG UT AV SØPPEL-
KASSA** side 8

*Et frittflytende bilde av mannen
bak gestaltterapi, Fritz Perls. Han
var en forunderlig skrue. Vi tar
utgangspunkt i selvbiografien.*

**ESALEN — SENTER FOR
NYE VEKSTMETODER** side 16

*Et av USA's mest kjente institutter
for alle mulige utviklingstilbud.*

**VERKSTED FOR MENNESKE-
LIGE ERFARINGER** side 18

Opplevelser fra en gestaltweekend.

**Å VÆRE BEVISST HVA
MAN GJØR** side 24

*Intervju med en norsk gestalttera-
peut.*

**KROPPEN OG DENS
SIGNALER** side 28

Ord lyver, kroppsspråket er sant.

**GESTALTTERAPI SOM
HJELPEMIDDEL I
FAMILIEBEHANDLINGEN** side 32

**GESTALTTERAPI OG ANNEN
PSYKOLOGISK TEORI** side 36

*Mellom psykoanalysen og gestalt-
psykologi.*

**NOEN REFLEKSJONER
TIL SLUTT** side 42

GESTALTTERAPI — SENTRALE TREKK VED FRITZ PERLS' METODER OG TEORI

Av Anne Grete Hersoug

Fritz Perls grunnla det første gestaltinstitutt i 1952, og arbeidet siden med utvikling av metodene for gestaltterapi. Det store gjennombruddet kom imidlertid ikke før siste halvdel av 60-årene. I denne artikkel presenteres kort enkelte sentrale aspekter ved Fritz Perls' teori og teknikker.

A OPPDAGE DET SOM ER

Helt sentralt i gestaltarbeidet er utvikling av oppmerksomheten. På engelsk brukes betegnelsen *awareness*, som ikke har noen parallell i det norske språk. Alt etter sammenhengen vil vi på norsk kunne si: Oppmerksomhet, bevissthet, være klar over, registrere. Her har Perls bl.a. hentet tanker fra zen-buddhismen, som legger vekt på utvikling av ens oppmerksomhet; for å oppfatte mer, gripe mer, bli mer ubundet av vanlige tankebaner. En slags åpen, lyttende tilstedeværelse. Å bruke sin *awareness* mer nøyaktig og nyansert er forutsetning for å gripe dypere i seg selv og bli klar over f.eks. bortgjemte fantasier eller kroppslige impulser som ellers går hus forbi. Awareness-trening oppøver evnen til å være klar over hva som er i bevisstheten i øyeblikket, til ikke å stenge noe ute eller holde igjen tanker i stedet for å la dem passere fritt. I gestalt er alt like vesentlig. Selv den mest tilfeldige kroppreaksjon kan være uttrykk for innhold i sinnet som ikke kommer frem på annen måte (se egen artikkel om kroppssignaler annet sted i bladet).

Etter hvert kan en oppleve at oppmerksomhetsfeltet utvides slik at en blir klar over kroppreaksjonen neste gang den kommer. Det blir en del av en selv, integrert i personligheten. Perls la stor vekt på *integrasjon* av følelser, fantasier

og opplevelser som ellers levde sitt eget adskilte liv i oss. Det er viktig å kjenne mest mulig av seg selv, bli i stand til å vedstå seg sine fantasier og oppleve at en eier sine følelser i stedet for å bli styrt av dem. Tolkning av tanker og fantasier var uvesentlig for Perls. Det avgjørende var å utvikle seg mot større integrasjon, mente han. Derfor unnlot han å fortelle folk «sannheter» og gi dem fortolkninger. I stedet nøyde han seg med å påpeke det han så direkte, det som var helt åpenbart slik at folk kunne bli klar over det som ellers ikke ble grepet. Resten fikk de finne ut av seg selv. Men de ble dyttet litt i gang ved hjelp av øvelser og teknikker.

STOLEN

En av de mest brukte gestaltteknikker er *arbeidsstolen* («the hot seat»):

En egen stol tilbys den som vil arbeide med noe i seg selv. Foran denne stolen plasseres en annen ledig stol for fantasifigurer (projeksjonsstolen). Når en person har tatt plass i stolen, registrerer han til å begynne med bare hva som er i hans oppmerksomhet. Før eller siden dukker noe opp som er uklart, provoserende, vekker følelser osv. Lederen fokuserer på dette og foreslår noe personen kan foreta seg på stolen: Er f.eks. følelsen knyttet til et bestemt menneske? Kan han innbille seg at dette mennesket

sitter i den ledige stolen, og begynne å si det som ligger på hjertet?

Kanskje blir personen bedt om å skifte stol etter en stund og svarer tilbake slik han tror den andre ville gjort. Dramatiske dialoger og intrapsykiske rollespill får form på denne måten. De kan for endel bli ganske langvarige og bringe for dagen mange følelser de ikke var klar over tidligere.

Hele rekken av personer som står en nær, kan få gjennomgå som aldri før, — tenk f.eks. om personen oppdager undertrykt sinne mot sin mor og aldri før har våget vedkjenne seg det! Andre, f. eks. sjefen og autoritetspersoner kan også plasseres i stolen og få sitt pass påskrevet. I prinsippet kan gestalter fra hele ens livsfelt trekkes inn og bli gjenstand for bearbeidelse og forandring. Man kan f.eks. bevisstgjøre sine gestalter om Gud og få mer avklart forhold til dem ved hjelp av dialoger mellom stolene.

I ens egen personlighet lever mange gestalter, dvs. *delpersoner* som gir oss motstridende beskjeder om hva vi vil og hvordan vi skal reagere. Ofte er vi ikke klar over hva i oss som er i konflikt og får oss til å reagere umodent, ambivalent eller med sinne og skuffelse. «The hot seat» brukes til å få frem og uttrykke slike splittelser, f.eks. mellom taperen og opprøreren i oss, eller den krevende og den resignerte. Å spille ut dialogene som ellers ikke kom til uttrykk kan lede til større grad av forsoning mellom motsetninger.

ENKEL TEORI

Noen systematisk teoretiker var aldri Fritz Perls. Men mot slutten av sitt liv skrev han boken *The Gestalt Approach* hvor han sammenfattet en del av sine synspunkter og teorier om nevroseutvikling. Han forestilte seg fem lag av reaksjoner som utgjorde en nevrose: Ytterst et lag av alle våre *rollespill og masker* som ivaretar vår sosiale fasade. Innenfor dette finner vi laget av *smerte, ubehag*

og *fortvilelse*. Vi unngår å komme i kontakt med dette ved å holde oss til vår sosiale maske. Kommer vi gjennom dette laget og forstår motstanden mot å akseptere det ubehagelige, er vi nede på neste nivå: Det *følelses*. Her er vi redde for å være den vi egentlig er og har motstand mot å være oss selv. Vi lager oss i stedet regler som sier at slik og slik må du ikke gjøre.

Graver man seg ennå dypere nedover kommer man ned på *dødhets*, en følelse av ikke å være levende. Vi føler oss som livløse gjenstander. Kun ved å arbeide seg gjennom denne følelse når en ned på det egentlige, *det autentiske*, som er ens levende kjerne. Åpningen for dette nivået kan arte seg som en eksplosjon inn i glede, sorg eller sinne. Gjennombruddet kan også komme under seksuell orgasme der en plutselig reagerer ut fra det levende sentrum i seg.

Fritz Perls gav aldri inntrykk av å være ambisiøs når det gjaldt å lage avanserte teorier. Menneskenaturen er enkel, og gode personlighetsteorier må lages slik at de er forståelige for folk flest, mente han. Bare det som kan forstås ved hjelp av alminnelig, sunn fornuft er brukbart.

BLI VOKSEN: VÆR DEG SELV

Perls la stor vekt på å utvikle modenhet og ansvar for sitt eget liv, men hadde egne idéer om hva som var ansvarlighet. For å kunne ta ansvar, mente han, må vi bli istand til å reagere spontant ut fra våre behov og følelser til enhver tid, ikke stikke noe under stolen i vanskelige situasjoner. Alt vi skyver vekk fra oppmerksomheten, lever sitt eget aktive liv på måter vi mangler fullt herredømme over, preger f.eks. måten vi snakker og handler uå. Fullt ansvar er ensbetydende med evne til fullt og helt å være oss selv.

En mann som deltok i awareness-trening hadde følgende opplevelse av mangel på samsvar mellom sine reaksjoner og uttrykksmåter:

(Utdrag av dialog, fra *Eyewitness to Therapy*, s. 129).

Vårt møte med verder
er som regel maskera-
despill som skjuler vår
smerte og egentlige jeg.
Det er så vondt å kom-
me gjennom denne so-
siale fasade. Derfor er
det ofte bedre å be-
holde maskene på og
heller forsake å bli hele
mennesker. Men å leve
på overflaten smelter
også – når vi oppdager
selvbedraget. For med
maskene på, forfaller
vår spontanitet.



F (Fritz): ... du forsvarer deg selv, er du klar over det?

M(Mannen): Kanskje lite grann, ja (biter seg i leppen og smiler).

F: Er du klar over smilet ditt nå?

M: Eh, ... liker du ikke at jeg smiler?

F: Var du klar over hva du gjorde med den setningen?

M: Jeg trodde jeg kanskje uttrykte en viss fiendtlighet.

F: Du angrep meg.

M: Jeg mente slett ikke å angripe deg, men ...

F: Er du klar over at du forsvarer deg igjen?

Når en stilles overfor så direkte påpekning av hva en «intetanende» gjør gjennom sine uttrykksmåte, vil ens oppmerksomhet kunne økes raskt på dette området. Perls tok ikke alltid med silkehansker på folk. Han ønsket heller ikke i sine grupper personer som led av så store nevrososer og problemer at de ikke kunne være med på notene. Deltagerne var gjerne de mennesker som ble tiltrukket av hans friske, til tider ubehøvlede stil, og med frydefull forskrekkelse nøt og var med på å spre myten og forestillingene om den uforlignelige «dirty old man».

IKKE DYTT ELVA, DEN STRØMMER AV SEG SELV

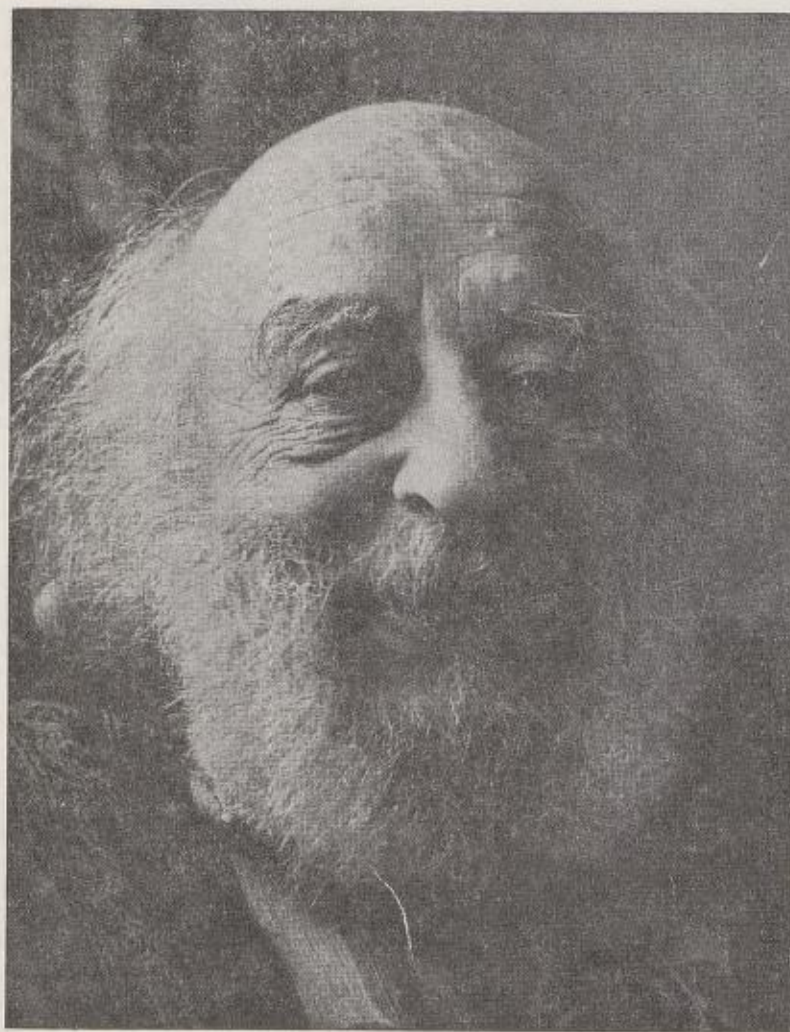
«Du som vil vinne verden ved å skape den om! Jeg har sett det ikke nytter. Universet er hellig og intet kan forbedres. Hvis du klusser for mye, vil du bare ødelegge. Får du fingrene i det, vil du miste det.» Slik uttrykker en gammel kinesisk vismann sin livsinnsikt. Og Fritz Perls ville nok skrevet under. Perls var inspirert av taoismens og zen-buddhismens *wu-wei* — «ikke-handling»: Når sinnet overlates til sin egen spontanitet, finner det selv frem til tilværelsesdypet. Et hovedprinsipp i gestaltterapien, *awareness*, rommer mye av denne tanke. Awareness er nettopp at bevisstheten må få flyte fritt med full tilstedeværelse. Man må ikke avbryte den spontane strøm ved ikke å godta alt som kommer. Men vi avbryter og unngår hele tiden og det gjør at mennesket kommer bort fra nuet i seg selv og blir nevrotisk. Man må altså godta sitt liv, for å bli forvandlet. I gestaltterapien sier man: Accept what is, and what is, changes. (Godta det som er, og det som er, vil forandres). Dette prinsipp er kanskje hovedgrunnen til at man ikke i gestaltterapi tolker og prøver å forstå, det er nok å oppleve. Når man virkelig kommer i nær kontakt med sin opplevelse, vil forandringen finne sted av seg selv, — uten anstrengelse og planlegging.

Men dette er noe av menneskets vanskeligste problem. I et gammelt zen-dikt står det:

Den fullkomne vei er uten vanskelighet,
bortsett fra at den unngår velging og vraking.
Først når du holder opp med å like og ikke like,
vil du forstå alle ting klart.
En forskjell så liten som en hårsbredd
skiller himmelen fra jorden.
Vil du finne den enkle sannhet,
så bry deg ikke om rett eller galt.
Konflikten mellom rett og galt
er sinnets sykdom.

Men man kan ikke dy seg for å tenke at den spontanitet, som her er beskrevet, lett kan misforståes og stimulere til svermerisk, utflytende livsstil. Og hvis det skjer, er det noe ganske annet enn hva zen er: Zen er å trene mennesket i hva som må disiplineres for at det dypere i mennesket skal bli spontant og fritt. Men det er vel dette vi stort sett ikke klarer. Vi gjør vold på det som må få være fritt og spontant, og vi lar det som bør være disiplinert være flytende. Gestaltterapiens grunnlegger syntes ikke være særlig opptatt av denne forskjell. Kanskje er det derfor man rett som det er, midt i det som virker så bra og riktig, får følelsen av at hans livsholdning er litt for enkel.

INN OG UT AV SØPPELKASSA



Fritz Perls, grunnleggeren av gestaltterapien.

Fritz Perls, gestaltterapiens far, var en forunderlig skruet. Utallige anekdoter svirrer rundt om ham. Han var et unikum i selskapslivet, — fryktet og elsket. Alltid rett ut med sine følelser, — frekk og varm. Aldri en finger i mellom. Og folk falt pladask for hans sjarm, ihvert fall noen. Og hans rykte som terapeut spredte seg som ild i tørt gress, — mirakeldoktoren Fritz. Og han bygger selv opp om imaget, — i sine bøker tar han gjerne med en og annen fantastisk historie.

I *Gestalt Approach* beskriver Perls en av sine første «mirakel»-kurer. En ung mann kom til ham for terapi. Problemet var seksuell impotens. Mannen fortalte detaljert om sin bakgrunn, familiesituasjon, sosiale aktiviteter osv. Men Perls festet seg mest ved en bemerkning om at mannen gikk til behandling hos øre-, nese-, hals spesialist for oppsvulmede slimhinner i nesens. Han husket nemlig at Freud hadde vært inne på tanker om at oppsvulming i nesens kan skyldes feilplassert oppsvulming av penis. Perls fikk så mannen til å la den konsentrerte oppmerksomhet veksle mellom nesens og penis. Og ganske øyeblikkelig ble oppsvulmingen mindre i nesens, og penis vokste. Deretter kunne mannen puste fritt og ha seksuelle forbindelser.

Og en gud ble han. Hans egne nesten dyrker ham. Enhver gestaltbok begynner gjerne «kjære Fritz», og så et kjærlig minne om mesteren. «Å minnes din ledelse fyller mitt hjerte med takknemlighet. Du rørte en gang ved mitt liv og lærte meg at jeg er her og nå med en blyant i hånden. Jeg sender kjærlighetsenergi ned i mitt sinns korridorer ned til deg, gamle lærer, hvor du enn er.» Slik sluttet forordet til Fritz Perls selvbiografi. Fritz er åpenbart svært sentral i gestaltterapien, og fargerik er han.

*

Selvbiografien, *Inn og ut av søppelkassa* (In and out of the Garbage Pail), gir et kaotisk, frittflytende bilde av mannen. Han begynte på boken blant annet for å slutte å røyke. Det klarte han ikke,

men et vitnesbyrd om ham selv og hans lære er det blitt. Og den sier ganske mye om gestaltterapien på godt og vondt. Boken er fascinerende, — selv om en annen grunn til å skrive var å komme ut av drepene kjedsomhet. «Kjedsomhet driver meg ofte (Se hvor benektende jeg er overfor *mitt eget* ansvar for at jeg selv skaper *min* kjedsomhet!) til å bli ubehagelig mot mennesker og såre dem. Eller så driver den meg til å begynne å flørte og til seksuelle leker.» (Jevnfør ryktet. Alle jentene sier: «Ingen kysser som Fritz»). Videre skriver han: «I det siste har jeg funnet en mer konstruktiv vei bort fra kjedsomheten: å sitte og skrive. Uten følelsen av kjedsomhet ville jeg neppe sitte her og skrive setninger på papir.» Perls var 76 år da han skrev dette. Men kjedelig er boken altså ikke, selv om den ikke fenger hele tiden. Den blir vel selvopptatt fra tid til annen, f. eks. når han side opp og side ned skriver om sitt syke hjerte. Han vet ikke riktig hvordan han fikk det, men tror det knytter seg til en av hans mange elskerinner. «Jeg skulle ønske jeg rett og slett kunne si at Marty knuste mitt hjerte, men det ville være en stor overforenkling.» Men selv med LSD og fødselsfantasier, begriper han ikke roten til ondet.

*

I Gestaltterapi må alt strømme fritt. «Ikke dytt elven, den flyter av seg selv», ynder Perls å si. Og flyter gjør også *Inn og ut av søppelkassa*. I 1942 skrev Perls sin første bok, *Ego, sult og sinne* (Ego, Hunger and Aggression). «På den tiden ønsket jeg å lære å skrive på maskin. Etter et par dagers trening ble jeg lei. Så jeg bestemte meg, på samme måte som med denne boken, å skrive alt som selv ønsker å bli skrevet.» Og det er et livsprinsipp han siden levde, — å la det som vil komme. Om igjen og om igjen hører vi selvbiografien om motstand og glede ved skrivningen. Alt som kommer til sinnet kommer på papiret. Med et slikt utgangspunkt er det naturlig nok ikke disposisjon som preger boken. Det er

et virvar av bilder, poesier, minner og refleksjoner. På side 119 i min pocket-utgave får han skrupler, hans straffende halvdel (topdog) anklager ham for manglende disiplin. Men ved en indre samtale løser han problemet.

«Topdog: Vel, det ville ikke være en dårlig idé å sitte ned og disiplinere deg. . og skrive:

- 1) Din biografi
- 2) Din teori
- 3) Kasushistorier, drømmearbeid osv.
- 4) Poesi, hvis du absolutt må.

Underdog: Dra til helvete. Du kjenner meg bedre. Hvis jeg prøver å gjøre noe tilsiktet og under press, da blir jeg ondskapsfull og streiker. Hele mitt liv har jeg vært en dagdriver.»

Og han fortsetter i rytmiske poesier: «La meg flyte og seile på hav». «La meg sove så lenge jeg lyster og nyte en slapp frokost.» Hele livet har han stolt på aha-opplevelsen, «gjenkjennelsessjokket». Perls var ingen perfektionist, og i dette ligger vel mye av hans positive budskap om å være naturlig i nuet. Men hvor naturligheten strander og slappheten overtar, er det ikke alltid like lett å se.

*



Vi har vel allerede fått et visst bilde av mannen, men la oss fortsette å bruke selvbiografien for å få det klarere frem. Holder han ord, skal boken vise ham naken. På første side undrer han over hvor ærlig han vil bli. Ingen har riktignok bedt ham om å skrive, «men jeg vil like å være ærlig for min egen skyld.

Hva har jeg å tape på det?» Sant nok, han taper intet. Selv om leserens borgerlige jeg fra tid til annen blir noe forskrekket, — som da han gjennom en sprekk i døren mellom sitt kontor og venteværelset ser to kvinnelige pasienter ha intens seksuell omgang. Stakkars Perls blir helt vill. «Når den ene kvinne begynner å suge Lucy's genitalia eksploderer jeg, stormer inn i rommet, dytter jenta til side og har en kort og sterk orgasme med Lucy.» Dette var også begynnelsen på et noe mislykket forsøk på gruppesex for Fritz, — han fikk ingen ereksjon.

Men selv etter denne bekjennelse fortsetter boka og Perls er Perls, selvom han sier at å fortelle episoden offentlig har vært noe av det vanskeligste han har gjort. Akk, hvor vi andre strever med å få til en akseptabel presentasjon av oss selv! Kanskje har heller ikke vi noe å tape på å komme litt mere avkledd ut til våre medmennesker. Svin på skogen har vi alle, — ihvertfall i vår fantasi. Og alle har vi ting og forhold vi ikke våger snakke om.

*

«Mitt navn er Friedrich Salomon Perls, i Amerika: Frederick S. Perls, vanligvis kalt Fritz,» født i Berlin 1893. Han skriver om seg selv: Jeg var «en ukjent jødisk gutt fra lavere middelklasse» og ble «den mulige skaper av en «ny» metode for terapi og talsmann for en levedyktig filosofi som kan gjøre noe for menneskeheten». Senere sier han om sin dyktighet: «Jeg tror jeg er den beste terapeut for en hvilken som helst nevrose i hele USA. Kanskje i verden. Hva er dette for stormannsgalskap? Sannheten er at jeg er villig til å sette mitt arbeid under en hver undersøkelse og test». Små tanker om seg selv har altså ikke denne mannen. Men han skriver videre: «Samtidig må jeg innrømme at jeg ikke kan helbrede alle, at de såkalte mirakelkurer er flotte show, men at de ikke betyr mye fra et eksistensielt synspunkt.

For å gjøre tingene enda mere sammenfiltret. Jeg tror ikke på alle som sier at de ønsker å bli helbredet. Jeg kan ikke gi det til deg. Jeg tilbyr deg noe. Hvis du ønsker det, kan du ta det. Du er som Kierkegaard sa, du er i fortvilelse, enten du vet det eller ikke. Noen av dere kan gjøre den lange reise til Esalen (instituttet hvor Perls arbeidet) og kan kanskje bruke veldig hardt opp-tjente penger bare for å le av meg, for å vise at jeg ikke kan hjelpe dere, for å dumme meg ut eller for å demonstrere min maktesløshet til å få i stand øyeblikkelige helbredelser.

Hva gjør en slik innstilling for deg? Gjør den deg større? Jeg vet at du gjør dette for å gjemme en del av deg selv, at du ikke kjenner meg, at jeg bare er en passende projeksjonsskjerm.» Hans evne til å gjøre noe for folk avhenger altså av pasientens innstilling. Han betoner menneskets eget ansvar. Vi ser det også klart i hans gestaltbønn:

«Jeg gjør min ting, du gjør din.

Jeg er ikke i denne verden for å leve opp til dine forventninger.

Og du heller ikke for å leve opp til mine forventninger.

Du er du, og jeg er jeg.

Hvis vi ved slump treffes er det flott.

Hvis ikke er det ingen ting å gjøre med!»



Men la oss gå tilbake til hans historie og bakgrunn, før han ble den han ble. Ved Hitlers maktovertagelse i 1933 flyktet han fra Tyskland til Holland. Han torde ikke ta risken på å bli. Mang en gang i boken argumenterer han for hvor

viktig det var å flykte og hvor dumme de jøder som ble igjen, var. I det nye landet var det svært fattige kår. Kun 100 mark hadde han fått med seg i sigarettenteneren. Og viktigere: Hans utdannelse til psykoanalytiker ble avbrutt. I Tyskland gikk han i analyse hos Wilhelm Reich, Freuds elev som utviklet orgonteorien. Veileder var Otto Fenichel og Karen Horney. Altså, svært kjente og toneangivende personer innen det psykoanalytiske miljø.

Ett år etter flukten var Perls i Johannesburg, hvor han åpnet psykoanalytisk praksis og stiftet Syd-Afrikas psykoanalytiske institutt. Men først en digresjon som kanskje også sier noe om mannen. Oppholdet i Holland var som sagt en svært vanskelig tid, særlig etter at hans kone og barn også kom over grensen. De bodde svært trangt, kalde rom. Ingen hadde arbeidstillatelse og pengene tok raskt slutt. Dessuten var Perls en av to elskere til «en ung gift kvinne, heller uberegnelig og hysterisk». En hendelse i denne affære festet spor. Aldri har han vært så nær til å tro på det overnaturlige. Det begynte egentlig før flukten fra Tyskland. En kjent filmregissør hadde som takk gitt Fritz en japansk figur, en mellomting mellom en firfisle og en drage. Det skulle være en lykkefigur. Men Fritz «var skeptisk. Den hadde ikke gitt ham lykke. Og gjorde det åbenbart heller ikke for meg», — rett etter overrekkelsen måtte altså Perls flykte. Og problemene som vi har snakket om, tårnet seg opp. Og på toppen av det hele begynte elskerinnen å lage bråk. «Da bestemte jeg meg for å friste gudene. Jeg var på det tidspunkt overbevist om at figuren var en ulykkesbringer. Jeg ga den til den unge kvinnen, og tilfeldig eller ikke, — hennes rike mann kastet henne ut av sitt hus. Dessuten fikk hun mange andre problemer». Men Fritz kom igjen på solsiden. Hjelpen kommer og alt blir bedre og ett år senere i 1933 sitter han altså som psykoanalytiker i Johannesburg i Syd-Afrika.

*

Fritz har sin bakgrunn og utdannelse innen det psykoanalytiske miljø. Og som Freud var han selv utdannet lege. Han sier om sin praksis og seg selv i Afrika: «Jeg var fanget av psykoanalysens rigide tabuer: Den presise 50 minutters timen, ingen blick eller sosial kontakt, ingen personlig innvolvering med pasienten (Motoverføring!) Jeg var fanget av vedlikehold av haven og å være respektabel borger: Familie, hus, tjenere, og å tjene mere penger enn jeg trengte. Jeg var fanget av oppdeling mellom arbeid og lek: Mandag til fredag, og så weekenden. Jeg kom bare fri fra meg selv og min ugagn og opprørskhet ved å bli et automatisk lik som de fleste ortodokse analytikere jeg kjente.» Perls begynner å tenke på psykoanalysen som tidligere var den lære han mente hadde sannheten.

Det første brudd med psykoanalysen kom i 1936, et år med store forventninger og skuffelser. Fritz drar til en internasjonal psykoanalytikerkongress i Tsjekkoslovakia. Her blir han kritisert av sine kolleger for et polemisk forhold til Sigmund Freud. Og han oppdager at han egentlig allerede er på kant med den store mester. Han treffer også igjen Wilhelm Reich på kongressen, men det blir en skuffelse. Vi forstår skuffelsen bedre hvis vi ser på deres tidligere forhold. Før Perls kom i analyse hos Reich, hadde han gått i 18 måneder i psykoanalyse hos en terapeut som trodde på passiv analyse. «Fire ganger i uken lå jeg på hans benk uten å bli analysert. I Tyskland tok vi et håndtrykk for gitt, men han håndhilste aldri hverken når jeg kom eller gikk. Fem minutter før slutten av timen skrapte han i gulvet med foten for å gi til kjenne at min tillatte tid snart var slutt.» Perls fikk ingenting ut av det og øyensynlig heller ikke analytikeren — han døde fullstendig gal.

Terapeuten sa ikke et ord, høyst en setning i uken. Den første timen ga han inntrykk av at Perls måtte være en «damenes mann». (Noe han utvilsomt

hadde rett!) De følgende måneder prøvde Perls å leve opp til dette casanovabilde og fant på den ene falske historie etter den andre. Han ønsket å komme bort fra terapeuten, men var for feig. Men da han ville gifte seg og terapeuten sa nei så lenge analysen varte, da sluttet Perls. Men han var ikke ferdig med psykoanalysen. En venn av ham anbefalte Wilhelm Reich, som den eneste som kanskje kunne trenge dypt inn i Perls. «Fra da av startet pilgrimsreisen til Wilhelm Reich's benk.» Og han kom på benken.

Dette ble en helt annen analyse, Reich var vital, levende, opprørsk. Noe som åpenbart Perls satte pris på. Dette var mer i samsvar med hans eget temperament og en kjærkommen avveksling fra det andre «computer-liket». Men ved flyttingen til Johannesburg mistet de kontakt. På kongressen så de hverandre altså igjen, men Perls skriver: «Han satt adskilt fra oss andre og kjente meg knapt igjen. Han satt der murrende i lange stunder og stirret tomt fremfor seg.» Noe forsøk på å forklare dette forfallet hos Reich gir boken ikke, — Perls slår bare fast at Reich var blitt svært pussig etter at han i all hast måtte flykte fra nazistene og kom til Norge. (Reich slo seg jo som kjent ned i Norge en tid.)

De traff hverandre ennå en gang, det var mange år senere i USA. Slik skildrer Perls dette møtet: «Da fikk jeg virkelig en støkk. Han hadde svulmet opp som en padde, eksemen i ansiktet var blitt mer intens, stemmen dundret hovent mot meg: «Du har ikke hørt om min oppdagelse, orgonet?». Perls fant ut: «Reich døde heller i fengsel enn å gi opp sine fikserte idéer. Enfant terrible fra Wien-instituttet ble et geni, men endte som en «gal vitenskapsmann.» Perls tenker på forsøkene med orgonboksen. Men respekt for Reich's oppdagelser har han, og vi ser stadig hvordan han er innfluert av Reich.

*

holdet til psykoanalysen bare rant ut i sanden.

*



Neste skuffelse var Sigmund Freud. På kongressen fikk han en avtale med ham. «Jeg ble mottatt av en eldre kvinne (hans søster, tror jeg) og ventet. Da plutselig åpnet døren seg på gløtt og der var han foran mine øyne. Det virket litt rart at han ikke kunne åpne døren helt, men på det tidspunkt kjente jeg ikke til hans fobier.» Samtalen forløp som følger: «Jeg kommer fra Syd-Afrika for å holde et foredrag og for å se deg.» «Vel, og når reiser du tilbake?» sa han. Jeg husker ikke resten av den (kanskje 4 minutter lange) samtalen. Jeg var sjokkert og skuffet.» En av Freuds sønner ble delegert til å ta Perls ut til middag. De spiste griljert gås, Perls' yndlingsrett.

Denne hendelse ble ikke bare en forbigående sårende eppisode, som han først tenkte. Han trodde det ville gi seg fort. Men «selv i de seneste år, med et mye mer avbalansert sinn, står dette for meg som en av de 4 uferdige situasjoner i mitt liv.» Et intenst ønske å vise Freud at han tok feil ble født. Det endelig brudd kom i begynnelsen av 40-årene etter at han viste manuskriptet til *Ego, sult og aggresjon* til den greske prinsesse Maria Bonaparte. Hun var en venn og disippel av Freud. Etter å ha lest manuskriptet ga hun Perls en sjokkbehandling. Hun sa: «Hvis du ikke tror på Freuds libido-teori mer, er det best du sender inn din avskjedssøknad som psykoanalytiker.» Avskjedssøknaden ble ikke sendt, for-

Etter at Apartheid-politikken fremstod i Sør-Afrika, emigrerte Perls til USA hvor han videreutviklet sin nye terapi. Vi skal ikke her se hvordan han kom frem til sine nye synspunkter, — gestaltterapiens plass i psykologihistorien behandles i en annen artikkel i bladet. Men la oss bare helt kort nevne to forhold som har satt spor etter seg i hans metoder og teorier, — men som ikke har rot i psykologien. Det ene er Fritz's flørt med zen-buddhismen. Utstrakt bruk av LSD og psilocybin har nok også en del av «æren» for hans senere oppdagelser. Selv om det er med stolthet han på slutten av sitt liv kan si, at han gjør folk «høye» uten LSD og narkotika.

Rundt 1960 var Perls i krise. «Jeg var i Los Angeles. Jeg led fremdeles etter to operasjoner i Miami, prøvde å rive meg løs fra Marty (en av Perls elskerinner og den person han mener har betydd mest for ham), og jeg tok for mange LSD-reiser. Ingenting syntes verdifullt. . . . og kunne ikke komme bort fra følelsen av å være fordømt for livet. Jeg var ikke engang deprimert. Jeg var dritt lei hele det psykiatriske tullet. Jeg visste ikke hva jeg ønsket. Pensjonering? Ferie? Bytte yrke?» Det ble en reise i båt jorden rundt.

Og det ble en reise med mange hendelser. I Japan lå han to dager i senga som ledd i en terapi mot nevroser som en japansk psykolog hadde utviklet. Egentlig skulle han ha ligget der i tre dager, men holdt ikke ut. I Japan var han også noen måneder i et zen-kloster. Her satt han og mediterte. Og lå flastrakt på maven foran zen-mesteren og fortalte om sine erfaringer. Men Fritz var neppe den beste elev, — fra tid til annen snek han seg ut og kjøpte sjokolade og tok seg en røykepause. Men som sagt, zen satte dype spor i hans terapi og praksis. Hele hans lære om awareness har tilsynelatende mange fellestrekk med zen. Men muligens ville en dypere analyse

avsløre fundamentale ulikheter. Perls har noe av zens spontane idealer, men glemmer at spontanitet i zen er mere enn å bare la ting flyte. Det er en forfinet spontanitet gjennom årelange meditative og moralske øvelser.

*



Tilbake i New York har han en virkelig katarsis i en gruppe. Her gråter han ut alt det vonde i sitt liv. Han føler seg fornyet og får ny giv til å begynne igjen. Kanskje har han nå sin mest skapende periode og arbeider ved Esalen, et svært berømt institutt for menneskelig vekst i California som man kan lese om et annet sted i dette nummer av Dyade. Selvbiografien ender ut i at Perls deler fantasier og drømmer om å etablere en gestalt-kibbutz, et virkelig terapeutisk samfunn — hvor mennesker kan vokse og vokse. Og så stopper boka. I etterordet står det:

«Juli 1969

Jeg skrev Søppelkassa på tre måneder og etter det — ingenting. Like plutselig som behovet for å skrive kom, tørket jeg ut.»

*

Etter dette arbeidet Fritz med sine planer om en gestalt-kibbutz, men de ble aldri realisert mens han levde.

Fritz Perls døde i 1970 i California eller Chicago, biografiene kan ikke bli enige.

In and out the garbage pail, av Fritz Perls. Bantam books. Tegningene er også hentet fra denne boken.)

ACEM HOLDER
MEDITASJONSKURS PÅ OVER
60 STEDER I NORGE
VÅREN 1978

GRATIS KURSKATALOG

med opplysninger om de enkelte kurs, artikkel om
Meditasjon (TM), kort om Acem.

Er du interessert i å få katalogen tilsendt for egen del eller med tanke på
venner og bekjente, ring Acem svarservice tlf. (02) 20 29 59 — hele døgnet
eller send nedenstående slipp:

Sendes til Acem-Norsk Meditasjonsskole, Frimannsgt. 22, Oslo 1.

Jeg ønsker eksemplarer av Acems gratis kurskatalog.

Navn:

Adresse:

Poststed:

ACEM-NORSK MEDITASJONSSKOLE

ESALEN —

SENTER FOR NYE VEKSTMETODER

Esalen var det første «vekstsenter» i U.S.A. da det ble åpnet i 1962. Siden er over hundre andre steder etablert, og konkurransen er stor. De enkelte sentre synes å ha løsninger og tilbud for allslags problemer, såvel som for kjedsomhet og trang til å oppleve noe nytt og spennende. Esalen har ikke druknet i vrimmelen av interessante kurs og opplegg, skjønt det er ikke lenger så godt besøkt som i slutten av 1960-årene. Da strømmet folk til i tusenvis for å være med «der det foregikk». Flere kjente personer innen områdene psykoterapi, gruppevirksomhet og menneskelig vekst har introdusert sine spesielle teknikker og arbeidsmåter her. Fritz Perls var et av de store trekkplastrene i siste halvdel av 60-årene. Folk flokket seg om den sagnomsuste eksperten som «skjønte alt og kunne løse alle problemer»: De nysgjerrige, de søkende, de fortvilte.

RYKTEFLOM OG VARME KILDER

Esalen institutt ligger i klippelandskapet midt i Big Sur, kyststripen av så uberørt natur som en kan finne i California. Stillehavet står på med skumsprøytende bølger inn mot klippene. På gode dager med velgjørende akkompagnement, på mer ruskete dager med ustanselige brøl. Her klorer Esalen seg fast til et platå i ulendt natur, og er ikke lett å finne fra veien. Man skal være ganske årvåken bare for å finne frem hit. Husene ligger i flukt med landskapet, holdt i enkel, ren stil. Solid treverk både utvendig og innvendig. Møbler og inventar av kraftig tømmer. Noen familier er fastboende, og barna synes vant med stadig nye mennesker som dukker opp for å få med seg litt vekst og utvikling. Her dyrkes grønnsaker til eget bruk, og alle som kommer på kurs må ta sin tørn med praktisk arbeid. Noen kommer langveis fra, (også fra Europa) og noen deltar i lengre opplegg på opptil en måned. Da betales gjerne oppholdet med innsats på kjøkkenet eller i haven. A bli kjent med de fastboende regnes for en viktig del av å ha vært ved Esalen, kjenne de daglige rutiner, få vite litt historikk og få bekreftet eller avsannet rykter man har hørt om stedet. For ryktene har svirret i mange år. Og var halvparten sant, skulle folk med sans for sømmelighet holde seg for gode til å vise seg der. Noe av rykteflommen skyldes vel Fritz Perls, som gikk inn for å leve mest mulig ukonvensjonelt. Badene ved Esalen har også ført til endel skepsis og folkesnakk. Den varme kilden av svovelholdig vann, først utnyttet av indianerne som opprinnelig bodde her og gav stedet navn, har vært brukt til velgjørende og avslappende bad av utallige kursdeltakere. Idag fins et eget badehus med to fløyer. Ikke en for menn og en for kvinner, men en for sosialt samvær og en for stille, meditativ opplevelse. Ved første besøk leter en etter omkleddingsrom, for raskt å konstatere at slikt ikke fins. Neste gang en kommer hit, slår det en at ingen synes å være opptatt av om de har klær på seg eller ikke. Mer vesentlig er samtalene som foregår på tomannshånd og i grupper, eller den ro og stillhet en kan fordype seg i foran åpen vegg ut mot uendelig hav.

Big Sur. Esalen institutt ligger ut mot forrevne klipper med fantasifulle formasjoner. Mange har hentet inspirasjon i disse eiendommelige omgivelser.



FANTASIFULLT PROGRAM

Det er ikke snaut tilbud av kurs og aktiviteter ved Esalen, fra velkjente gruppeopplegg som gestalt, selvhevdelse og neoreichiansk (karakteranalyse) til mer eksotiske varianter. Fra en tilfeldig kurskatalog nevnes: Oppmerksomhetstilstander og skifte av identitet, variasjoner over seksuell erfaring og atferd (med observasjoner fra LSD-forskning), intensiv massasje, å skape seg personlig rom gjennom fantasiøvelser i villmarken (inkludert «opprinnelig» zenmeditasjon på klipper), bevisst barnefødsel, hypnotiske visjoner og hypnotiske realiteter, mantrashantingens kraft, indre kjærighet, soveposeweekend, sort dans, fjellklatring, og din personlige oppstandelse (fra de døde). Dessuten kan man få kurs i: Gud, seksuell energi og din kropp.

Utvalget er altså rikt. Ved Esalen får alle en sjanse til å prøve ut sine ideer, så får erfaring vise om de har livets rett. En vekstmetode er for dyrebar til å bli vraket før den er prøvd.

PÅ VERKSTED FOR MENNESKE- LIGE ERFARINGER

Av Anne Grete Hersoug

Gestaltgrupper arrangeres ofte som weekendkurs med 8—12 deltakere. Vanligvis kjenner ikke folk hverandre på forhånd. I løpet av dagene man er sammen, oppstår likevel sterk samhörighet og kontakt gjennom deltakelse i hverandres opplevelser og erfaringer. Opplegget for gestaltgrupper vil variere fra sted til sted og fra leder til leder. Noe er imidlertid felles, og disse glimt fra en gruppeprosess kan gi innblikk i hva man egentlig gjør.

HVEM ER DU EGENTLIG?

Femten mennesker — ukjente ansikter. Litt uro før alle har funnet seg en plass. Vi befinner oss i *The Fritz room*, rommet der Fritz Perls ledet sine gestaltgrupper ved *Esalen*. Atmosfæren preges av stilltiende forventning. Man ser seg litt sky rundt og lar fantasien leve. Hvem kommer man til å like best og minst? Hva har foregått i dette rommet tidligere? Vil det komme til å skje noe betydningsfullt i denne gruppen?

«Ta godt vare på dere selv de to dagene vi har sammen,» åpner lederen. «Bruk tiden til å bli kjent med hva dere ønsker og trenger. Men altså: Ta først og fremst hensyn til dere selv den tiden dere er her.» Litt overraskende start på en gruppe som hittil bare er en tilfeldig samling mennesker. Man er ikke engang forpliktet til å være med i gruppen hele tiden. Vil man heller være for seg selv en stund, kan man gå ut på terrassen, der suset fra havet overdøver alt annet. Bølgene slår inn mot klippene som huset hviler på. Tett tåke kan plutselig senke seg og forsvinne. Man befinner seg i et sentrum av uavbrutt aktivitet og skiftende stemninger i naturen. Slik var det

vel også gestaltøvelser skulle utføres: Åpenhet for alt som dukker opp i oppmerksomheten. La inntrykk og impulser komme og gå fritt, avsluttes, gå over i noe annet, bli del av noe nytt.

Alle blir i gruppen. Det går visst godt an å ta vare på egne behov også blant nye mennesker. Ulik nasjonalitet, alder og yrke gjøres ikke til noe poeng. Man trenger ikke vite mer enn navnet for å kunne samles om kontaktgivende aktiviteter. To og to tar fatt på den første oppgaven: Finn så mange svar du kan på spørsmålet: «Hvem prøver du å late som du er?» Svarene strømmer på: Jeg prøver å late som jeg er et geni, en dummian, alltid mislykket, en martyr, flink, ustabil, selvopptatt, en som ikke vet hva han skal si... Den ene spør uavbrutt, og den andre konstaterer, kanskje noe overrasket, hvor mye han prøver å innbille seg. Når begge har hatt sin tur, snur man på spørsmålet: «Hvem tror du egentlig at du er?» Da blir det straks litt mer forpliktende å svare. Etter denne oppmykningsrunden vet man straks ganske mye om den andre, og kanskje også noe nytt om seg selv.

A BLI TIL EN TING...

Neste oppgave er å velge en livløs gjenstand man kunne tenke seg å være, og fantasere mest mulig om hvordan tilværelsen ville arte seg om man var den tingen. «Jeg ville være et tårn i en landsby,» sier Georg. «Da kunne jeg ha overblikk over alt som skjer. Folk måtte skynde seg når de så på meg om morgenen, og jeg kunne vekke dem opp av søvnen hver morgen når jeg slo mine taktfaste slag.» Praten går livlig i smågrupper. «Jeg ville være det siste løvbladet på et tre om høsten,» sier Lene ivrig. «Jeg vil blafre lett i vinden og lyse for all verden med min sterke høstfarge.» «Blir det ikke vemodig å være alene der oppe?» undrer de andre seg. «Du må jo vite at det snart er din tur til å falle, når du ser ned på alle bladene som allerede er nede på bakken.» «Nei, jeg bekymrer meg ikke om fremtiden. Mitt liv er nuet. Jeg kjenner ikke ordet fremtid, jeg kan ikke grue for noe som skal skje.»

Sier ikke folk ganske mye om seg selv gjennom slike fantasier? Kjenner man ikke mer til de livsspørsmål hver enkelt er opptatt av etter å ha delt sine fantasier med hverandre? Lederen vil gjerne vi skal dvele ved det som er vekket i oss gjennom denne øvelsen. Det objekt du valgte er ikke likegyldig. Hva i din livssituasjon har med det å gjøre? Hva har du oppdaget om deg selv gjennom å arbeide med dine fantasier? Stillheten senker seg over gruppen, og ansiktene blir tankefulle. Selvopptatte øyeblikk. Men samtidig er man ikke uinteressert i de andre, etter å ha opplevd noe sammen.

Siste oppgave for kvelden er å fortelle hele gruppen hvordan en føler seg, hva en er opptatt av og hvilke tanker som kommer til en. Dette er en såkalt grunnøvelse i gestalt, en trening i å komme ned på sine følelser og registrere nyanseert og nøyaktig hva en opplever i øyeblikket. Dette er en forutsetning for å kunne gå videre med de mer sammen-

satte gestaltøvelser. «Jeg håper dere er villige til å være med på et eksperiment,» sier lederen. «Glem de vanlige måtene å snakke om følelser på, som f.eks. at du føler deg trett fordi et eller annet er skjedd. Prøv likeledes å unngå uttrykk som at du føler deg kanskje litt sint, eller at det føles vondt. Kjenn heller etter hvordan det er å si: «Nå er jeg sint, eller jeg har det vondt.» Å ordlegge seg slik gir mer direkte uttrykk for egne opplevelser og innebærer samtidig å ta mer ansvar for sine følelser.

Noen i gruppen kommer lettere ned på sine følelser enn andre. Etter kveldens oppmykningsrunder kan likevel alle være med på «stemningsrapporten», hvor hver enkelt sier så åpent og ærlig som mulig hvordan han har det. For å stifte nærmere bekjentskap med vårt ubevisste får vi også en øvelse for natten: Ha en drøm som angår din livssituasjon i øyeblikket. Drømmen skal si deg noe du ikke har tenkt på om denne situasjonen eller hvordan du skal løse den. Si også til ditt ubevisste at det skal hjelpe deg å huske drømmen

Jaques Vallée

Det usynlige kollegium Hva vitenskapen vet om

UFO

En levende og samtidig nøktern og velfundert beskrivelse av fenomenene.

Hf. kr. 78,—

DREYER  OSLO



I badene satt man, glade og fornøyde.

når du våkner i morgen. Med dette er første kvelds program slutt.

Stemningen er lett og humørfylt ved avslutningen. Man går mot sine rom med en følelse av å ha kommet på gli mot noe nytt. Det skal bli godt å sove og lade opp til morgendagen. Men det er ikke lett å slappe av med kriblingen av nysgjerrighet på å bli mer kjent med de andre, finne ut hvilke andre mennesker som er på kurs her osv. Nesten alle dukker etter hvert opp nede i badene hvor summingen av fortrolige samtaler høres dempet bortover i de mørke rommene. Rundt midnatt er det mest folk-somt her nede. Tretthet og føling med tiden forsvinner i dampen og fuktigheten fra den varme svovelholdige kilden. Man får følelsen av å kunne snakke til hvem som helst og straks være på bølgelengde.

Eller trekke seg tilbake til en stille krok uten å bli forstyrret, — her respekteres «usosial» opptreden om man føler trang til det.

DRØMMENE TALER

Neste dag skal det ubevisste fravristes sine hemmeligheter. Alle får plass etter tur i et ledig sete for å fortelle gruppen om drømmen. Drømmen får snakke for seg selv, uten tolkninger og kommentarer. Slik fryder Hannes drøm seg: «Nå fikk jeg enda en gang overtaket på deg, ha, ha, nå kan du ha det så godt! Jeg overrasker deg gang på gang og synes du er utrolig lett å skremme. Du blir jo liggende våken det meste av natten bare fordi du ikke vil høre mer fra meg.»

John husker ikke at han har drømt noe, men må likevel la «drømmen få

en sjansje til å uttale seg: «Jeg er drømmen din som du aldri lar slippe til. Jeg har mye å si deg, men taler forgivevis så lenge du ikke vil la meg få en form og en plass i din søvn.» Litt forvirret og overrasket tusler John tilbake til plassen sin. Han hadde ikke trodd han hadde noen føling med «drømmen» i seg selv i det hele tatt.

VIL IKKE GI SLIPP....

Så er øyeblikket kommet da den virkelige gestalt begynner: Arbeidsstolen (*the hot seat*) åpnes, og den som melder seg først, får sjansen til å arbeide med det som måtte dukke opp i oppmerksomheten. Knut melder seg først. Han har ikke noe spesielt på hjertet, men kommer fort ned på en opplevelse av ikke å finne frem i seg selv: «Jeg vet ikke hva jeg egentlig vil, eller hvor jeg står fast.» Mye frem og tilbake i hans oppmerksomhet fører ikke til noen avklaring. Snarere er han mer forvirret enn noensinne. Til slutt gir han opp å presse frem noe svar. Dette er helt i tråd med gestaltprinsippene. Ikke alltid kan en «prestere» noe når en ønsker det, aller minst når en presser på selv. Lederen har ikke noe ansvar for å «få til noe» med deltagerne. Enhver går så langt som han er rede til, og ingen tvinger en til å si eller gjøre noe en ikke er innstilt på. Men forventningen om mer spenning og show er til stede i gruppen. Man har jo hørt så mangt om gestalt, og litt mer fart i sakene skulle det vel være?

Nestemann er Jack, 2 meter lang stålfjær av spente muskler. Han er sint på alt og alle og sparker og vrir seg som en mark på gulvet mens han utstøter sine forbannelser i øst og vest. Selv for det utrente øye er det lett å se at han også har stor forakt for seg selv. Jack bedyrer at han gjør alt han kan for å få til å smelte, som man gjerne uttrykker det i gestaltsammenheng. Lederen oppfordrer ham til å vise hva han gjør med seg selv, og byr frem sin arm. Jack griper fatt i armen og strammer til, et jern-

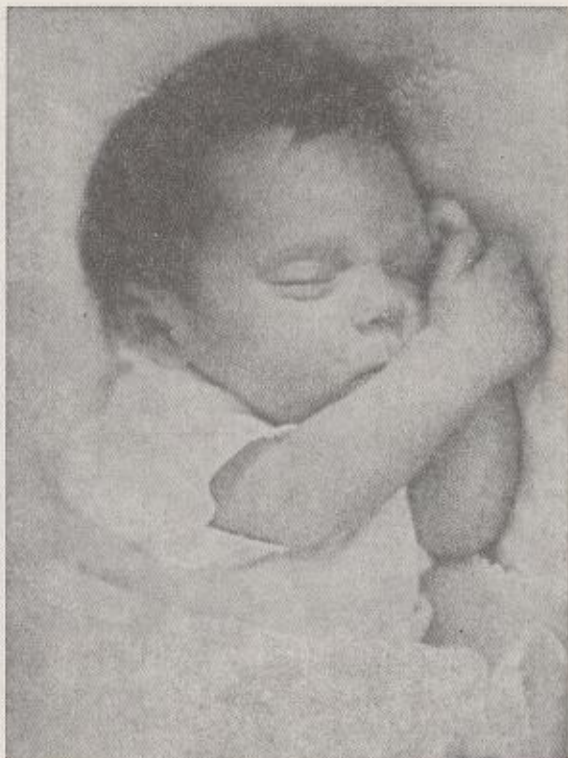
hardt, lammende grep. Jack fortsetter sin energiske utlevelse av eder og forbannelser. Litt etter litt ledes han til å se på hvordan han holder sin egen utvikling i sjakk ved å stramme seg. Med kraftsats slynger han ut: «Jeg er stiv og anspent, men jeg vil ikke la noe slippe ut!» Her får han hakk i platen og roper til han er utmattet. Man vet ikke helt om man skal synes synd på ham eller smile av hans stahet, og tror ikke helt på ham når han forsikrer om villighet til forandring.

BERØRING — UTEN A PUSTE

De som ønsker å arbeide med sine indre dialoger i *the hot seat* kan fortsette med det. Andre tilbringer ettermiddagen i badene og arbeider med temaene berøring og kroppskontakt. Alle unntatt en velger det siste. To og to forteller man hverandre om sine erfaringer med berøring, og skifter på å være den lyttende part. «Se hele tiden rett inn i øynene på den du snakker til. Pust naturlig hele tiden mens du forteller, og legg merke til om du begynner å holde pusten og binde deg.» Instruksjonen lyder grei. Likevel går det ikke lenge før man irriterer seg over stadig å bli minnet om å se inn i øynene på den andre. Det er jo så lett å glemme seg. Eller er det for vanskelig å være nærværende? Temaet viser seg å være svært ømtålelig. På dette tidspunkt er mange kommet nærmere seg selv, sine savn, sårheter og dårlige erfaringer i livet. Mange gråter rundt omkring i rommet, og det ligger i luften at denne øvelsen vil bli husket.

Sammen i en stor badekum lar man 15 par hender møtes. «Holder du pusten igjen når du merker at du kommer nær noen?» Alle som trodde seg frigjorte forbauses over at gamle hemninger dukker opp. Skuffende er det å oppdage at man går noen skritt tilbake der en følte seg på rask vei fremover. Desto mer befriende er det å kunne brøle ut i kor når turen kommer til å bruke stemmen. Først litt forsiktig, for å se om de andre tør. Deretter kommer spontane ut-

Allerede Freud oppdaget underliggende lengsler i mange voksne mennesker om å gjenoppleve noe av barnets første tilstand, hvor alle behov var tilfredstilt ved å ligge nært til mors bryst og suge melken. Når man var mett, sov man – langt fra alt ubehag. Det var en herlig, uofrpåttende tid, – som drømmene om livet på en sydhavnsø.



brudd for fulle lunger fra fler og fler. Helen og Karin får latteranfall og en bølge av fnising bobler frem. Å oppføre seg som småunger er forbundet med flauhet om det er aldri så godt. Men vi skal lenger tilbake, til babystadiet.

En og en får tur til å bli tatt fullstendig hånd om av de andre. En trenger ikke engang gjøre noe for å holde seg flytende i vannet og kan hengi seg til en vektløs følelse av velvære og trygghet. Var det slik en hadde det i fosterlivet?

Vennlige hender berører forsiktig. Vugger forsiktig frem og tilbake i vannet. Ubetinget omsorg, intet ansvar for å gi noe igjen. Når opplevde en sist noe slikt? Paradisfølelsen fullbyrdes der moderlig vuggesang lyder dempet over hodet på en. Det tar tid å komme ut av den salige fullkommenhetsfølelsen og

komme ned til den trivielle hverdag med savn, forpliktelser og krav. Derfor forventer ingen av den som nettopp «har hatt tur» skal bidra med noe til neste mann. Det er tillatt å være seg selv nok for en stund.

HÅPET OM Å AVSLUTTE GESTALTENE

Siste dagen er det ivrig stemning for å få tur i arbeidsstolen. Ikke alle kan få sjansen. Det tar lang tid med hver enkelt som kommer frem. Men nå synes flere det haster med å få bearbeidet alt en vil bli ferdig med. Noen prøver intetst å vri de siste sterke følelser ut av seg i håp om å utføre noe viktig med seg selv. Det faller til jorden. Ikke før en kommer med en spontan og naturlig følelse faller gruppen til ro og samler

seg om det som skjer. Helen nevner under en «stemningsrapport» hvordan hun unngår å være ærlig når vi spør hvordan hun har det. Hun har vært utsatt for trafikkskade, med konstante smerter etterpå, men klager aldri. Dette har alltid vært hennes måte å ta ting på. Derfor ble også de langvarige virkningene av ulykken så alvorlige, — hun gikk ikke til lege før ryggskaden var kommet langt og lammelse var uunnvåelig. Fremdeles tar hun seg sammen og smiler tappert til verden. Stillheten i gruppen er til å ta og føle på. Alle lytter beveget. Helen kommer inn i en prosess av avklaring og akseptering av følelser hun ellers ikke viser eller snakker om. Og hun er villig til å gå langt i å forandre på måten hun hittil har skjult sitt sanne ansikt. Til og med tror hun at hun vil kunne si fra når hun har det vondt, selv om dette vil bli det aller vanskeligste å forandre.

Etterpå slår det en at det er Helen en vet mest om og kjenner best etter gruppen, selv om en kanskje ikke har snakket så mye direkte med henne. Hun beveget stemningen i gruppen lang tid etter at ballen rullet videre. Bernt skal bli lege og er blank i øynene idet han forteller at han aldri har lært så mye om smerte og opplevelse av sykdom under hele sin studietid som den halvtimen Helen var i fokus.

Oppbruddet nærmer seg. Noen er svært fornøyd med det de har fått ut av de to dagene. Andre virker litt skuffet fordi de ikke kom gjennom mer. I ge-

stalt arbeider man imidlertid ikke mot bestemte mål. Av større betydning er å være åpen for den prosess man kommer inn i og gi seg tid. Kanskje kan det være like viktig for videre vekst at en slipper til sin forvirring eller får noe nytt å tenke på, som at en mener å ha gjen-nomarbeidet alt som blir rørt liv i.

Overgangen til verden utenfor kan bli brå. Avslutningsøvelsen skal forberede litt av møtet med de vante omgivelser: Hvordan blir det å møte de nærmeste og ta fait på trivielle eller daglige oppgaver igjen? Hva vil vi dele med andre, hva vil vi holde for oss selv om gruppen? Kommer vi til å bringe hjem noe av det vi har oppdaget om oss selv, eller har vi måter å sabotere videre vekst? Plutselig går det opp for en at den vanlige virkelighet med regler for hva man snakker om og ikke, har vært helt glemt. Den lille verden for de 15 i gruppen har for en stund virket som den eneste betydningsfulle, et fristed for nye opplevelser. Sterk samhørighet har oppstått, men likevel vil ikke båndene bli varige. Gruppen var en engangsopplevelse og vil bli husket som det. Noen vil kanskje delta i flere grupper med andre mennesker. Knut har bestemt seg. Han er fremdeles like forvirret og vet ikke hva han vil med seg selv. «Jeg tror jeg tar en ny gruppe om en stund,» er hans avskjedshilsen. Kanskje blir han en av dem som drar fra gruppe til gruppe før de finner frem til noe genuint og levende i seg selv. Eller kanskje han aldri finner noe slikt i en gruppe?

Å VÆRE BEVISST HVA MAN GJØR

MØTE MED EN GESTALTTERAPEUT

Intervjuer Arild Holth

Nils Magnar Grendstad er 47 år gammel og for tiden lektor i pedagogikk ved Norsk lærerakademi i Bergen. Han har arbeidet med gestaltterapi både som terapeut overfor enkeltklienter og med opplæring av nye gestaltterapeuter, og er en av de her i landet som har mest erfaring med denne terapiformen.

— *Kan du si noe om din utdannelse og bakgrunn?*

— Jeg er utdannet lærer og logoped, og har tatt psykologi grunnfag og pedagogikk hovedfag ved Universitetet i Oslo. Det er min formelle utdannelse her hjemme. Senere har jeg tatt spesialstudier innenfor mitt fagfelt i USA og litt i enkelte andre land.

— *Du tok også doktorgraden?*

— Ja, ved University of California tok jeg doktorgraden i konfluent pedagogikk. Konfluent pedagogikk bygger m.a. på en del sentrale gestaltterapeutiske teorier og arbeidsmetoder.

— *Hvordan kom du bort i dette med gestaltterapi?*

— Det var ved lesning av artikler i fagtidsskrifter, at jeg snuste opp dette ordet. Jeg bestilte så bøker fra boklister, og en kollega og jeg begynte selv å praktisere gradvis. Etterhvert ble det bare mer og mer. — Jeg deltok i en internasjonal konferanse i humanistisk psykologi i Amsterdam i 1970. Georg Brown, som er min fremste læremester i gestaltterapi, plukket mitt navn fra deltagerlisten. Han inviterte meg senere til Amerika til University of California, Santa

Barbara, hvor han er professor. Senere har bare snøballen rullet videre.

— *Det sies at gestaltterapi ikke bare er en terapiteknikk, men også en livsform. Har du noen kommentar til dette?*

— Jeg har ikke hørt dette før du nå nevner det, men det passer umiddelbart inn i min tankegang. Når jeg tenker på enkelte gestaltterapeuter jeg kjenner, så synes jeg det kan stemme bra. Det jeg primært tenker på her er understrekningsen av å være i nuet. Jeg ser på dette som noe som ikke bare er viktig i en terapisituasjon, men som er vesentlig for å få det meste ut av livet, uansett. — Det andre momentet er dette med å være seg bevisst hva man gjør, og om det man gjør står i samsvar med det man ønsker å oppnå her i livet.

— *I Zen-buddhismen som er en av de kilder gestaltterapien springer ut av, så legges det også stor vekt på et disiplinert liv, slik at også mer stille sider ved vår personlighet kan vokse frem. Er ikke dette noe som er gått tapt i gestaltterapien hvor man legger så stor vekt på å leve ut ting her og nå?*

— Jeg er ikke helt enig i det. Når jeg har jobbet med gestaltterapien, så er det



også med en bevissthet om at det også skal stemme overens med det jeg ønsker å oppnå i livet. Det blir ikke fremhevet i selve terapisisuasjonen, men det ligger der hele tiden implisitt. Dette kan kanskje formuleres med følgende spørsmål. Hva er det jeg gjør? Er det jeg gjør det jeg ønsker å gjøre? Jeg fremhever dette nokså sterkt i min applikasjon av gestaltterapi, særlig når jeg anvender den i pedagogisk sammenheng. Men jeg er enig med deg i at når vi ser gestaltterapeuten praktisere, så springer dette ikke så umiddelbart klart fram. Ellers vil jeg si at når det gjelder Zen-buddhisme, så er det riktig at Fritz Perls refererer til den av og til, men jeg tror ikke det er noen klar sammenheng. Jeg har mer inntrykk av at Perls refererer til Zen-buddhismen mer for å poengtere enkelte aspekter og for å finne noen ord og vendinger som passer med hans egne synspunkter.

— *En annen ting med Perls, slik jeg har oppfattet ham, er at han litt oppfordrer folk til å være seg selv og gi blaffen i andre mennesker. Hovedpoenget i den gestaltterapeutiske bønn går jo ut på at «jeg er jeg, og du er deg.» Hva da med omtanke for andre mennesker?*

— Jeg er selv ikke enig i gestaltbønnen. I en artikkel som nylig er publisert,

går artikkelforfatteren nettopp til angrep på det du her nevner, at det kan bli noe omsorgsløst og en gi blaffen holdning, hvis man skal leve etter gestaltbønnen. Nå har jeg ikke selv truffet Fritz Perls, men jeg har snakket med to av dem som har stått ham svært nær. De sier at selv om gestaltbønnen kan lyde noe kynisk, så var ikke det Perls' holdning. Han var en veldig omsorgsfull person selv. — Men jeg er enig i at denne bønnen, og også en del av Perls arbeider kan tyde på at han kunne gi blaffen av og til. Jeg bør kanskje nevne en ting til her, og det er at hvis hver har ansvar for seg, så betyr ikke det at jeg gir blaffen i deg. Men jeg har ansvar for å gjøre det jeg mener er riktig. Da er det selvfølgelig opp til mitt verdssystem om jeg bryr meg om og tar ansvar for en annen, eller gir blaffen.

— *Hva er det som er det spesielle ved denne terapiformen i forhold til andre retninger?*

— For det første vil jeg si at den har mye til felles med andre former for terapi, og det er jo temmelig mange retninger som nevnes i forbindelse med gestaltterapi. Vi har William Glasser og realitetsterapien, Assagioli og psykosynthesen, rational emotive therapy med Ellis og transaksjonsanalyse og Eric Berne. Felles for disse er at de legger vekt på bevisstgjøring, og at personen selv må være aktiv i terapiprosessen.

Det jeg ikke har sett understreket i nevnte terapiformer eller hos andre, er den sterke vektlegging på å leve her og nå som gestaltterapien gjør. Dette tror jeg er det som klart skiller gestaltterapi fra andre terapiformer.

— *Er det spesielle personlighetstyper eller problemområder hvor gestaltterapien er særlig velegnet? Eventuelt områder hvor den ikke er velegnet?*

— Dette problemet har jeg drøftet med flere. Jeg har ikke sett at enkelte persontyper er mer eller mindre velegnet for gestaltterapi. Enkelte har antydnet at den kanskje ikke passer for psykotikere, det er imidlertid ting som tyder på at den egner seg godt for psykotikere. Jeg

kjenner selv ikke direkte til dette forholdet men har hørt om det gjennom fagfolk jeg har snakket med.

Personlig tror jeg at denne terapiformen kanskje er best velegnet for personer med et svakt ego. Den er nemlig meget effektiv når det gjelder å bygge opp jeg-styrken. Jeg vil imidlertid ikke fremheve denne personlighetstypen, eller dette problemområdet hvor man fortrinnsvis bør bruke gestaltterapi. Men siden du spør så tror jeg kanskje at akkurat for dette problemet er gestaltterapien særlig effektiv.

— *Et inntrykk jeg har er at i gestaltterapien settes det store krav til klientens egne evner til å kunne verbalisere sine opplevelser, hva da med mentalt tilbakestående personer og barn som ikke er så flinke til å ordlegge seg?*

— Ja, det er riktig at det er en fordel at klientene formulerer sine opplevelser og følelser. Men dette skjer på forskjellige nivåer. Vi har eksempler på at metodene kan passe meget godt for førskolebarn. Også for barn som er tilbakestående evnemessig. Vi har også gode erfaringer for at den passer godt på f.eks. adferdsvanskelige tenåringer. Dette har vi konkrete erfaringer for. Som nevnt så er det viktig dette å kunne verbalisere sin opplevelse, men det som er det viktigste her er at klienten selv kommer til en erkjennelse av hvilke følelser eller hvilke impulser som kommer opp i ham/henne. Da er det terapeutens oppgave og være oppmerksom på hvorledes følelsene vekkes ved at han bl. a. iakttar kroppssproget og så gjør klienten oppmerksom på det han ser. Kroppen gir nemlig signaler om at noe skjer også sier ifra om dette til klienten.

— *Ser du noen uheldige trekk ved gestaltterapien?*

— Det er jo avhengig av de øynene som ser da.

— *Jeg tenker på dine.*

— Det som jeg ser som en potensiell fare er at man kan bli så opptatt av det emosjonelle at man lar klienten bli værende i de gode opplevelser. Disse opplevelsene kan man jo unektelig ha i ge-

staltterapien. Man får kontakt med seg selv og kan da komme i kontakt med det rike og gode som bor i en personlighet. Da er det en nærliggende fare at man kan få bli der. Dette kan da skje på bekostning av utadrettet aktivitet.

— *I hvilken retning tror du gestaltterapien vil utvikle seg i fremtiden? Eller tror du den har funnet sin endelige form nå?*

— Nei, jeg tror ikke den har funnet sin endelige form. Når det gjelder det rent metodiske, så tror jeg det stadig vil bli enklere, mindre dramatiske arbeidsmetoder. Det er vel ikke til å nekte at gestaltterapien med sin arbeidsmetode kan gi opphav til svært dramatiske følelsesmessige opplevelser. Ved at man understreker nettopp dette med bevisstgjøring hos klienten så kan de dramatiske ytterpunkter etterhvert elimineres. Isteden får vi en stille flyt av bevisst erkjennelse av det som skjer. Uten at man trenger å gå om de dramatiske opplevelser. Jeg tror den vil nærme seg en annen terapiform og personlighetsteori som heter psykosyntese. Her har vi mere av dette stilleflytende på noe jeg vil kalle et høyere bevissthetsnivå. Psykosyntesen er forøvrig en psykologisk retning jeg selv er blitt stadig mer opptatt av og som jeg praktiserer mer og mer.

— *Den tomme stolen er et arbeidsmiddel man bruker i gestaltterapien. Noen forbinder kanskje gestaltterapien primært med nettopp bruk av den tomme stolen. Hvilken kommentar har du til det?*

— Det er riktig det at den tomme stolen er et av kjennetegnene på gestaltterapien. Fritz Perls var den som først begynte å bruke den tomme stolen. Jeg selv ser på den tomme stolen som et enkelt arbeidsredskap, men den sier ikke noe om gestaltterapi. Den sier ikke noe om synspunktene. Det stolen hjelper gestaltterapeuten til er å separere. Dette er et nøkkelbegrep i gestaltterapien. Man kan skille de ulike aspekter ved personen ved at man kan flytte fra stol til stol. Men ved å bruke gestaltterapeutiske arbeidsprinsipper kan man utmerket godt greie



seg uten stol. Man kan separere på mange måter.

— *Er du gestaltterapeut utenom arbeidstiden også?*

— Av og til så. Men hjemme bruker jeg det som en livsform.

— *Hvordan reagerer familien på det?*

— Stort sett positivt. Når jeg sier stort sett, så ligger det i det at der er unntagelser. Jeg er ikke bedre enn at

jeg av og til faller i fallgruber som har med mitt yrke å gjøre. Da kan jeg være irettesettende på en måte som jeg selv ikke liker. Dette liker heller ikke mine barn eller min kone. Men de er heldigvis flinke til å irettesette meg igjen på en fin måte.

— *Er du helfrelst gestaltterapeut, Nils Magnar Grendstad?*

— Nei, jeg er ikke det. Ellers så liker jeg hverken ordet frelst eller helfrelst når det gjelder gestaltterapi. Etter min måte å se det på så har dette med å være frelst noe å gjøre med å gi seg fullstendig over til noe. Jeg bruker gestaltterapien som en arbeidsform og ikke som en plattform jeg kan bygge livet mitt på.

— *Du selv er personlig kristen. Hender det at du kommer i samvittighetskonflikt når du sysler med gestaltterapi, for ikke å snakke om psykosyntese hvor man snakker om guddommelige symboler?*

— Nei, jeg finner ikke at dette kommer i noe motsetningsforhold til min kristne tro. Tvert imot synes jeg at mitt arbeid og min tenkning på dette felt har virket berikende på mitt religiøse liv. Ofte finner jeg at det som er pekt på som viktig i gestaltterapien allerede er sagt i Bibelen. Dette synes jeg styrker min kristne tro, samtidig som det understreker at gestaltterapien har noe vesentlig å gi.

KROPPEN OG DENS SIGNALER

Av Nils Magnar Grendstad

Det er et fruktbart utgangspunkt for gestaltterapeuten at ord gjerne lyver, mens kroppsholdning, tonefall, ikke-verbal adferd er sann og avspeiler det indre. Man arbeider derfor svært mye med kroppsbevisstgjøring. Ofte griper man fatt i en tilsynelatende tilfeldig kroppsbevegelse og forsterker den — kanskje er det åpningen som skal til for at personen får kontakt med sine egne uferdige konflikter. Gjennom kroppen kan man bli mer bevisst uklare følelser. I denne artikkel ser vi hvordan gestaltterapeuten arbeider med det ikke-verbale.

FRA UTSIDEN OG INN

Kroppsstillinger, kroppsbevegelser og kroppsreaksjoner av annen art er viktige informasjonskilder for gestaltterapeuten i hans arbeid. Disse signalene, som jeg vil kalle dem, er ytre manifestasjoner av prosesser som foregår på det indre plan. Ved å gripe fatt i manifestasjonene, kan vi komme i kontakt med de tilgrunnliggende prosesser. Her følger et illustrerende eksempel:

«En forknytt og sterkt tilbakeholdende mann trommer med fingrene på bordet mens en dame i gruppen prater og prater. På spørsmål om han har noen kommentar til det som damen sier, svarer han at det hun sier, ikke engasjerer ham noe særlig. Han fortsetter med trommingen. Han blir så bedt om å intensivere trommingen, å tromme høyere og kraftigere og å fortsette slik til han føler klarere hva han egentlig sier. Hans sinne stiger raskt, og i løpet av et minutt eller så hamrer han løs på bordet idet han i heftige ordelag uttrykker sin uenighet med damen. Han sier at «hun er akkurat som kona mi». (Fra: Enright, J. B.: An Introduction to Gestalt Techniques. I: Fagan and Shepherd, s. 110).

Det terapeuten her griper fatt i, er

en ytre registrerbar reaksjon som i seg selv ikke gir særlig informasjon. *Signalet forteller bare at noe skjer.* Det som skjer er ikke tilfeldig, men har å gjøre med noe som personen, gjerne uten bevisst å vite om det, er opptatt av i øyeblikket. Terapeutens oppgave er å bringe personens oppmerksomhet hen på manifestasjonene. Ved å feste oppmerksomheten på det som skjer i det ytre, vil personen kunne få kontakt med det som skjer på det indre plan.

DET RETTE ØYEBLIKK

Nå er det selvfølgelig mange signaler terapeuten legger merke til. I en levende kropp skjer det jo stadig noe. De signaler som terapeuten velger å henlede oppmerksomheten på, er de som i hans opplevelse av personen markerer seg spesielt. For å si det med et bilde: Terapeuten velger ut den tonen som skurrer i det spill han opplever. — At noe skurrer betyr ikke nødvendigvis at signalet kan antyde noe galt. Det betyr bare at det skiller seg ut fra helheten.

Det er viktig at terapeuten velger det rette tidspunkt i sin påpekning av det han mener «skurrer». Er han for raskt ute, kan han risikere at personen bare lukker seg til: Han er ikke moden for

det han blir konfrontert med. På den annen side er det ikke noen fare om terapeuten lar være å påpeke noe. Er den underliggende prosess viktig, vil den manifestere seg senere. Og er den ikke viktig, er ikke noe vesentlig gått tapt.

INGEN TOLKNING

Terapeuten skal ikke tolke de signaler han merker seg. Bare personen selv vet hva signalene står for. Men å vite betyr ikke nødvendigvis at man er seg sin viten bevisst. Det betyr bare at svaret ligger latent i organismen.

Personen trenger imidlertid hjelp ofte til å oppdage svaret. I det følgende skal jeg gjennom en del illustrasjoner vise eksempler på hvordan terapeuten kan hjelpe. Først er par eksempler på direkte påpeking av det som skjer:

I en gruppe sitter en dame og forteller om seg selv. Plutselig biter hun seg i underleppen.

Jeg: Hva er det du gjør med munnen din?

Hun: Jeg? Nei...?

Jeg: Du gjorde sånn (jeg illustrerer hva hun gjorde).

Hun: Å ja, for ellers ville jeg vel begynne å gråte.

Hun fortsetter å fortelle. Om litt biter hun seg i leppen igjen.

Jeg: Nå biter du deg i leppen igjen.

Hun: (Nikker mens tårene begynner å renne.)

En mann har tydelige stramninger i kjeveleddet.

Jeg: Jeg synes du strammer her (jeg berører kjevepartiet hans med fingrene for å vise). Er det riktig?

Han: Ja.

Jeg: Hva kunne skje hvis du slappet av?

Han: Da ville jeg vel begynne å gråte.

I ovenstående eksempler gjorde terapeuten oppmerksom på hva han så. Andre ganger kan han bare henlede personens oppmerksomhet på hans egen kroppstilling:

En mann sitter med bein og armer i kors.

Jeg: Uten å forandre stilling, legg merke til hvordan du sitter. — Denne måten å sitte på, sier den deg noe?

Mannen ser på seg selv og sier så:

At jeg kanskje beskytter meg.

Jeg: Og hva skulle du i tilfelle beskytte deg i mot?

Han: Kanskje mot at du skulle se noe i meg....

Hvordan en dialog mellom kroppsdeler kan være til hjelp, viser følgende eksempel:

En mann sitter med hendene foran seg og med håndflatene noe fra hverandre.

Jeg: Uten å forandre stilling, la høyre og venstre hånd ha en dialog med hverandre.

Han: (Sitter litt og ser på hendene sine, sier så:) Vi har kommet på avstand fra hverandre....

Plutselig er det som han våkner og hører hva han selv sier. Han blir sittende å se ut i lufta som om han kom til å tenke på noe.

Jeg: Oppdaget du noe gjennom det du sa?

Han: (Nikker bekræftende i det han ser på meg med øyne som tyder på at noe alvorlig og viktig er gått opp for ham.)

I alle ovenstående eksempler dannet signalet, og det det ledet til, grunnlaget for en videre samtale mellom terapeut og klient. Eksemplene illustrerer også at terapeuten bare forteller hva han ser, eller han bare henleder oppmerksomheten på det som skjer. Han antyder ikke hva han mener signalene kunne bety. Vi så også at personen fort kom i kontakt med noe av det signalene sto for, for ham. Andre ganger går det ikke så lett. I slike tilfelle ber terapeuten gjerne personen overdrive det han gjør. Eller som jeg gjerne uttrykker det: Ber ham sette signalet under mikroskopet. Eksemplet med mannen som trommet med fingrene, er en glimrende illustra-

sjon på dette. Som bekjent ser vi ting vi ellers ikke kan se, når vi forstørrer dem.

TENK DEG AT . . .

I blant kan terapeuten gå den omvendte vei. Han kan ane at noe ligger og ulmer uten at det kommer tydelig fram. Terapeuten kan da eksempelvis si: *Hvis så og så var tilfelle med deg nå, hvordan ville kroppen din (hendene dine, ansiktet ditt etc.) se ut da?*

Et eksempel:

En mann forteller at han bærer nag til sin mor. Han understreker flere ganger at det ikke er noe å snakke om. «Ja, egentlig er vi ferdig med det. Det er ikke noe å bry seg om lenger.» — Måten han sier dette på, og måten han sitter på, gir meg en anelse om at her er det trolig en dyptgripende konflikt som griper sterkt inn i mannens liv. Samtidig tyder den videre samtale på at han selv ikke er seg denne eventuelle sterke konflikten bevisst. Jeg forteller ham om min anelse, samtidig som jeg understreker at jeg kan ta feil. På spørsmål sier han at han er villig til å undersøke nærmere om det likevel skulle være noe mer. — Jeg ber ham så holde hendene foran seg slik at høyre hånd danner en «krok» som hekter inn i venstre hånds «krok». Deretter ber jeg ham å dra, høyre hånd mot venstre. — Om leseren gjør denne øvelsen vil han oppleve at han ikke kommer noen vei, — en typisk konfliktsituasjon. — Mannen går inn i oppgaven og drar i med stor kraft. Om litt bryter han ut: «Så var jeg ikke ferdig med deg likevel da! — Og jeg som trodde jeg var det.» — Etterpå forteller han at denne øvelsen tydelig bragte konflikten med moren i fokus. Han fikk temmelig klart se hvordan situasjonen var. Til slutt sa han: «Nå vil jeg få snakket med min mor og få dette ut av verden.»

Ovenstående er et eksempel på hvordan vi ved bevisst å la kroppen illustrere et gitt forhold, i dette tilfelle en konflikt, kan få undersøkt om det ligger (alvor-

lige) uoppgjorte forhold og ulmer under overflaten.

I denne sammenheng vil jeg sterkt understreke betydningen av å være forsiktig i bruk av denne framgangsmåte. Man må ikke bruke slike metoder (gjørne kalt bioenergetics) uten at man vet man er kvalifisert til å lede personen gjennom de prosesser som måtte settes i gang.

Følgende eksempel illustrerer omtalte prinsipp på en annen måte:

En dame forteller at hun er sint på enkelte (navngitte) personer i nærfamilien. Mens hun forteller, merker hun at sinnet begynner å koke i henne.

Jeg: Hvordan ser ansiktet ditt ut når du er sint? Ikke si noe. Bare la sinnet gi seg uttrykk i ansiktet ditt.

Det jeg nå ser i ansiktet hennes minner meg lite om et sint ansikt. Derimot synes jeg å se inn i et ansikt som er trist. Samtidig er det som om det er en dyp lengsel i blikket hennes. Jeg forteller hva jeg ser, og sier så:

«Hvordan høres det ut for deg det jeg sier?»

Hun bekrefter at hun føler lengsel og tristhet i seg. Om litt føyer hun til at hun egentlig ikke føler sinne overfor, men lengsel etter kontakt med, dem som står henne nær.

KROPPSSPRAK ER SANNERE ENN ORD

Nå er det på tide å stanse litt ved dette at terapeuten lett kan få en veldig makt over klienten. Dette kan fort betvirke at klienten vil akseptere det terapeuten sier uten å tenke gjennom/kjenne etter om det forholder seg slik. Dette forhold legger selvfølgelig et spesielt ansvar på terapeuten. En spesiell vanske kan her være at personen selv ikke er seg bevisst at han gir seg terapeutens antydninger i vold. Her må da terapeuten være våken for hva signalene i personens kropp sier. En erfaren gestaltterapeut vil vanligvis lett merke om hans antydninger ikke samsvarer med det som er tilfelle i øyeblikket. Signalet i

personens kropp vil fortelle ham det, uansett om personen *sier* seg enig med terapeuten eller ei. — Så et eksempel på hvordan spørsmål fra terapeuten, med utgangspunkt i det han ser av kroppssignaler, raskt kan blottstille et sentralt problem i personens liv:

I en gruppe ønsker en mann å arbeide. Det han forteller, virker overfladisk på meg. Det som imidlertid fanger min oppmerksomhet er visse trekk i ansiktet som minner meg om en som har hatt sterk sorg, en sorg som ikke er «ferdigsørget». Etter en stund sier jeg så til mannen:

«Kan jeg stille deg et spørsmål? — Spørsmålet kan kanskje være noe vondt for deg å høre?»

Jeg får lov og spør så: «Har du hatt sorg noen gang som du ennå ikke er ferdig med?»

Straks han får spørsmålet er det som om han synker noe sammen på stolen. Om litt snur han seg mot meg, nikker med et dypt alvorlig ansikt og sier: «Ja, men jeg ønsker ikke å ta det opp nå.»

Til slutt et eksempel på noe som ofte forekommer, nemlig en «opplagt» disharmoni mellom det personen sier med ord og det kroppen ellers gir uttrykk for:

En mor sitter og forteller meg om sin datter som har store psykiske vansker. Hun bruker ord og uttrykk som «forferdelig for oss», «veldig vondt å se henne slik», «grusomt å ha det slik hjemme». Hele tiden mens hun forteller, smiler hun. Hun har også et noe underfundig spøkefullt glimt i øyet. Jeg gjør henne oppmerksom på hva jeg hører

hun sier og hva jeg ser. Dette danner så grunnlaget for en videre samtale om hvordan hun egentlig ser på datteren.

AVSLUTTENDE KOMMENTARER

Min erfaring som gestaltterapeut gir meg grunnlag for å hevde at det klienten sier (med ord) i mange (kanskje i de fleste) tilfelle gir meg den minst viktige informasjon. Jo bedre jeg lærer å være oppmerksom på det som skjer i kroppen, jo mer opplever jeg at jeg kan være til hjelp for den enkelte. Kroppsspråket er samtidig både sterktvirkende og sart. Derfor er det viktig å gå forsiktig fram når vi bruker det.

Selv om gestaltterapien har sin egen måte å arbeide med kroppsspråket på, så finner vi likevel store overlappinger med andre terapiformer. Spesielt interessant finner jeg de store likheter mellom gestaltterapien og adferdsmodifikasjonen å være. Videre bygget jo Fritz Perls, gestaltterapiens grunnlegger, i stor utstrekning på Wilhelm Reich og hans vegetoterapi. Sluttelig vil jeg nevne likheten med bioenergetics (nyere amerikansk form for vegetoterapi). En komparativ studie av disse arbeidsformer, og teorien bak, ligger som en utfordring. Jeg håper noen snart vil ta utfordringen opp! — Et fjerde område som har mye å gi m.h.t. en større forståelse av kroppssignalene, betegnes med begrepet ekspressiv adferd. Denne adferd manifesterer seg gjennom mimikk, geberder, tonefall etc. og har sitt utspring i personens verdisystem, hans følelsesliv og i det som skjer på det «indre plan» i det hele. Ekspressiv adferd er ubevisst adferd. —

GESTALTTERAPI SOM HJELPEMIDDEL I FAMILIEBEHANDLING

Av Ragnhild Harstad

Det vi ikke vedstår oss, projiserer vi over på personer i omverdenen ved å tillegge dem egenskaper som egentlig er egne uakseptable sider. Gestaltterapi tar sikte på å hjelpe mennesker til å ta tilbake sine utstøtte, projiserte sider for å bli i stand til å eie sine følelser.

PROJISERING OG INTROJISERINGER

I større eller mindre grad projiserer vi mennesker deler av oss selv ut på omverdenen. Vi tillegger omverdenen f. eks. vår dyktighet og våre egenskaper ved å mene at alle andre får mer ut av sin livssituasjon på en langt hederligere måte enn oss selv. Og så gjør vi ikke mer med det. På samme måte tillegger vi mennesker i vår omverden f. eks. vår usikkerhet, vårt manglende mot på ærlighet, vår stahet og tilkortkommenhet.

Disse projiseringer er ikke alle like bevisste. Klandrer jeg noen for stahet skal det kanskje ikke mye til før jeg kan vedstå meg min egen stahet. Men omtaler jeg en kjenning, beskriver ham som sleip og reagerer sterkt på ham som person, skal det mere enn litt betenkning til for å gå med på at det egentlig er sleipheten i meg selv jeg prøver å skjule ved å bli oppmerksom på egenskapen hos andre.

Når jeg slik projiserer, tar jeg ikke ansvar for meg selv, for det jeg er. Jeg vedstår ikke for meg selv hvem jeg er og kjenner ikke meg selv. Det jeg ikke kjenner kan jeg heller ikke bruke. Snarere bruker det meg. Å få kontakt med det jeg projiserer på mine nærmeste, er derfor av vesentlig betydning for et sunt og åpent samliv mellom to eller flere mennesker. Har jeg kontakt med hva som er meg, på godt og vondt, kan jeg bedre

akseptere at andre er seg, og verdsette deres forskjellighet fra meg selv. Kjenner jeg ikke meg selv, kan andre mennesker lett oppfattes som en trusel for meg, spesielt de som står meg nær, som jeg gjerne vil bli likt av. Aksepterer jeg meg selv, vil jeg i stadig mindre grad være avhengig av bekræftelse fra omgivelsene på hvem jeg er, og i stadig større utstrekning selv ta ansvar for bl. a. mine følelser, tanker, meninger, holdninger og handle i overensstemmelse med disse.

Som små får vi overlevert en mengde fordommer enten gjennom våre nærastes holdninger eller ved egne erfaringer. Vi har en gang i tiden ikke vært istand til å vurdere opplevelsen med sunn kritikk og det hele blir liggende igjen som en ufordøyd klump som i dag hindrer oss i å se realistisk på verden. Dette kalles introjeksjon. Om f. eks. dine brødre stadig latterliggjorde deg da du var liten og du var vill av raseri, er det tvilsomt om dine nærmeste i dag bare har det samme som mål. Likevel vil den som har opplevd sårende latterliggjøring være på vakt mot det samme i dag, selv som voksen. Denne sårhet, denne hjelpsløshet, følelse av å være liten, må først opp i dagen, bevisst projiseres ut, før eieren kan se hva det er og forholde seg til det.

MÅL OG MIDDEL

Gestaltterapiens mål er helhet, med Fritz Perls ord «å være i fullstendig kon-



Forholdet mellom mennesker kan reise stengsler. Og om det er uten ytre grunn, binder vi oss gjerne selv. For å løse floken, må vi bli kjent med oss selv. Da kan kontakt mellom mennesker skape frihet.

takt med seg selv og med virkeligheten». Terapiformen arbeider derfor på flere områder, bl.a. kroppsbevissthet, drømmer, våken fantasi og språk. Arbeid på et område utelukker ikke innvirkning på de andre. Helheten er mer enn summen av enkeltdelene.

Gestaltterapi brukes hovedsakelig i gruppearbeid hvor personene møter som enkeltindivider. I familiearbeid er det både den enkeltes helhet og familiens helhet å ta hensyn til.

Å bli bevisst (become aware) er veien for å innhente, gjeneie sine projiseringer. Når jeg blir bevisst på det som er, vil det som er forandre seg. Derfor — å bli bevisst, ikke bare logisk, men opplevelsesmessig — de roller jeg har og de mønstre og spill jeg deltar i — er en forutsetning for å komme videre, for å kunne velge alternativ adferd.

Gestalt-terapien spør hva skjer *nå*, hva føler du *nå*, hva opplever du *nå*. Bevisstgjøring kan bare skje her og nå. Blir fortid eller fremtid tatt inn i terapien, fokuseres på opplevelsen av fortid/fremtid *nå*. Det er tanken som leder forover og bakover. Kroppen reagerer i nuet og er derfor et sentralt arbeidsområde. I samtaler henleder jeg ofte oppmerksomheten på kroppsopplevelse. På følelsesutsagn kan jeg spørre: «Når du er sint (lei/irritert/redd/lettet/glad) — hvordan vet du at du er det? Er det noe i kroppen som forteller deg det?»

Gestaltterapiens middel er en tom stol som blir satt foran den som arbeider med et problem. Stolen blir kalt «hot chair» og også projiseringsstol. Arbeidsmåten, å snakke til/reagere på en tom stol, er såpass uvanlig at mange vil kalle det kunstig. I en relativt kort behandlings-

periode av en hel familie, bruker jeg derfor også andre teknikker, f. eks. stolbytte, anskueliggjørelse av deres situasjon ved fysiske øvelser og praktiske oppgaver. Dette for å hjelpe familiemedlemmene å bli bevisst sin egen rolle i familien.

Som vist i de følgende eksempler, er det fysiske forhold, kroppens språk mellom familiemedlemmer, et viktig utgangspunkt for familiemedlemmenes bevissthet om sin rolle i familien. Fysisk plassering kan både sees og føles. Får familiemedlemmene kontakt med seg selv gjennom øvelser og oppgaver og de ellers er omgitt av tilstrekkelig trygghet, kan de ofte utfylle den fysiske meddelelse med et klart og direkte verbalt språk og med stemme og ansiktsuttrykk som står i samsvar med resten.

EKSEMPLER FRA FAMILIETERAPI (Eksemplene er omarbeidet).

Rommet vi bruker til familierapi er 20 m² og gir god plass å bevege seg på. Stolene er lette, konferansestoler med stoff i sete og rygg.

Fam. A har to gutter i tenårene og to jenter på 10 og 12 år. Mor og far presenterer barna som problem. Guttene bruker alkohol, og særlig den yngste uteblir om nettene og skifter skolen. Den eldste, som er i arbeid, vil ikke betale noe hjemme.

Foreldrene har reagert med alt fra strenghet til mildhet. Nå anklager de hverandre for feil oppdragelse. De føler seg temmelig hjelpeløse.

For meg synes de for det første å projisere egen tilkortkommenhet på hverandre. Dernest synes de å projisere egen makt og styrke på barna og opplever at guttene har kontrollen over dem. Å «slippe» barna synes å være forbundet med redselen for å miste kontroll, en løsrivningsprosess de fleste foreldre må igjennom i sterkere eller mildere grad.

I en av våre samtaler ber jeg familien stå i tett ring og foreslår for barna at de etter tur trenger seg inni og så ut av ringen. Det går relativt hardt for seg med de to største. Alle er involvert. Alle ser også fornøyde ut over å få bruke

krefter. For jentene er det lek. De må ha hjelp, kommer seg ikke uten videre gjennom lenkene mellom familiemedlemmene.

Øvelsen er ment å projisere løsrivningskonflikten på en fysisk oppgave, hvor familiemedlemmene får oppleve at ingen «går i stykker» ved direkte kontakt eller direkte løsrivning. Siden de selv er fysisk involvert med mye energi, mener jeg de vil ha stor mulighet til å komme i kontakt med sitt personlige forhold til problemet.

Når mor etter øvelsen forteller om sin egen ungdom og sine egne løsrivningsproblemer, aner jeg at hun er iferd med å innhente noe av det hun tidligere har projisert på barna. Hun selv var nemlig allerede som 13-åring foreldreløs og bodde «på nåde» hos snille slektninger. Opposering var ensbetydende med den største ensomhet, og var meget skremmende.

Mor har altså gjennom øvelsen fått projisert noen av sine introjisererte følelser. Hennes forestilling om stor ensomhetsfølelse skjedde ikke nå, og denne nye erfaring vil være med å gi henne en motforestilling når barna igjen krever sin naturlige frihet.

I en senere terapisaftale blir familiemedlemmene bedt om hver sin gang å presentere sin familie som en skulptur. Å gå sår, lei, aggressiv og oppgitt i sin familie kan ta så mye krefter at medlemmene ikke orker se seg selv i forhold til de andre, men bærer mange følelser sammenblandet inni seg. Når de får bli en Gustav Vigeland som skal lage en skulptur og vise hvordan de har det, synes de å få projisert ut flere følelser, separert dem, ser dem klarere og må, ved å plassere seg selv, forholde seg til dem. Det som er, blir bevisst, og da begynner det som er å forandres. Alternative muligheter kommer til syne. I dette tilfelle ble den yngste gutten av alle, også av ham selv, plassert langt utenfor familiens sentrum. Den eldste gutten blir bedt om, gjennom skulptur, å vise hvordan han gjerne ville familien skulle være. Noe nølende plasserer han alle familiemed-

lemmene i nærheten av hverandre. Riktignok har han selv og broren en fot vendt utover, men bildet viser et samhold. Atmosfæren i familien blir bare ved dette, betydelig lettere.

Å gi fysisk uttrykk for det forhold jeg ønsker å ha til mine nærmeste, vil, om ønsket er oppriktig, tendere til å fremkalle følelsene kroppen gir uttrykk for. Å plassere en familie fysisk slik et av medlemmene ønsker nærheten skulle være mellom dem, kan bl. a. fortelle de øvrige det plassereren ikke våger, ikke makter å si med ord. Det han brenner inne med, projiseres ut, blir bevisstgjort og er iferd med å gjeneies.

Plassereren selv erfarer bl. a. at «det forferdelige» skjer ikke om han gir uttrykk for sine ønsker. Det kan også tenkes at han gjennom sin plassering hjelper de andre til å gi uttrykk for noe de ikke selv våger si.

Å bli et helt menneske er egentlig et uopnåelig mål. Men hver bit i et puslespill er en hel bit som blir lagt ned og gjør helheten klarere. Selve prosessen er derfor et mål i seg selv. Målet er å starte vekstprosess i den enkelte og i et system mot bl. a. større selvstendighet, klarere roller og rollefordeling, og villighet til å ta og gi ansvar.



RENE TELEFONER OG CALLINGER

VAR SPESIALITET

Telefonhygiene

Øvre Slottgt. 9, Oslo 1 – Tlf. 41 43 90

GESTALTTERAPI OG ANNEN TEORI

Av Arild Holth

Freud mente vi var infantile på grunn av et tidligere traume, men det er baklengs rasjonalisering. Vi er infantile fordi vi er redde for å ta ansvar her og nå, sier Fritz Perls.

Perls var noe for seg selv, men var allikevel inspirert av andre. I denne artikkelen ser vi gestaltterapi i forhold til to andre retninger innen psykologien, nemlig gestaltpsykologi og psykoanalyse.

For å forstå gestaltterapi tror jeg det er nødvendig også å ha litt kjennskap til mannen som grunnla denne terapiform, nemlig *Frederick S. Perls*. Som navnet tyder kom han fra Tyskland. Han ble født i 1893 og utdannet seg til lege. I mellomkrigstiden emigrerte han til Syd-Afrika og jobbet som militær-psykiater. Imidlertid flyttet han snart til USA, og kom der til å virke som psykoterapeut, foreleser og forfatter frem til sin død i 1970. Perls fikk sin trening som terapeut innenfor den psykoanalytiske retning. Han gikk i læreanalyse og fikk supervisjon på egne terapier av de store «kanonene» innen psykoanalysen, blant annet Wilhelm Reich. Det er da også forholdet gestaltterapi/psykoanalyse som Perls selv oftest kommer inn på. Senere kom han i kontakt med Kurt Goldstein (nevrolog berømt for sine studier over hjerneskadede soldater) og med gestaltpsykologien og med eksistensialismen.

GESTALTTERAPI/GESTALT- PSYKOLOGI

Alle som i sin tid leste Schjelderups *Innføring i psykologi* til forberedende prøver, husker kanskje vagt at gestalt-

psykologi har noe å gjøre med oppfatning og organisering, (persepsjon) av synsinntrykk på bestemte måter. Vi har tendens til å persipere at like ting hører sammen og danne meningsfulle enheter av dem, såkalte *gestalter*. Når vi f. eks. ser stjernebilder på himmelen, henger det sammen med vår tendens til å organisere de enkelte stjerner i større sammenhenger slik vi har lært, dette er *gestalter*. Stjernene fremtrer for oss i forgrunnen av synsbildet som lysende punkter mot mørk bakgrunn. I gestaltspråk ville en si at stjernene er *figur*, mens himmelen er bakgrunn.

Moderne gestaltterapi har vokst ut av, og har sine røtter i den tradisjonelle gestaltpsykologi. Gestaltpsykologene, hvorav Køhler og Wertheimer er de mest kjente, var mest opptatt av å studere hvorledes vi persiperer ytre figurer både visuelt og auditivt, gjennom syn og hørsel. I den senere tid har gestaltterapien utvidet dette til også å gjelde personer av egne følelser og kroppsopplevelser.

Det dannes stadig *gestalter* og for at nye *gestalter* skal dannes må de gamle ødelegges. La oss ta et eksempel. En person sitter alene og hører på musikk.



I ethvert nu strømmer uendelig mye gjennom oss, — inntrykk, tanker, følelser, fantasier, lyder, kroppsforannelser. Vi griper bare noe av dette, men kan velge å sentrere oppmerksomheten rundt i virvaret. Og er først oppmerksomheten festet et sted, forsvinner alt annet eller kommer i bakgrunnen.

Musikken er det han er mest oppmerksom på i øyeblikket, og det blir da *figur*. Andre lyder i rommet, fra vegguret, fra gaten utenfor, blir *bakgrunn*. Også ting han ser i rommet blir bakgrunn, tilogmed hans egen kropp blir noe han ikke er oppmerksom på. Så kan det hende at han lytter spesielt til et instrument, f.eks. fiolinene. Resten av orkesteret kommer da i bakgrunnen sammen med alt det andre som er nevnt. La oss tenke at personen blir tørst. Opplevelsen av tørsthet kommer til å dominere feltet og musikken beveger seg i bakgrunnen. De forandringene som skjer i ham selv gjør at hele forholdet til omverdenen forandres. Han tenker kanskje på en kald forfriskende eplemost og går til kjøleskapet og drikker en, før han går tilbake og setter seg på ny vel tilrette og lytter videre til musikken. — Det som til enhver tid er i bevisstheten, er figur, er noe som hele tiden forandres. Nye gestalter dannes og gamle forsvinner. Det som styrer dette er de behov individet har, som vist i eksemplet ovenfor. Dette er en prosess som varer evig. Hos et «normalt» eller «veltilpasset» individ vil denne prosessen at gestalter

dannes og forsvinner, være en prosess som går jevnt og uten avbrytelser. Når et behov er tilfredsstillt så forsvinner det og nye dukker opp. Disse behovene kan være alt fra sult, ønske om å skrive på maskin, bli kjent med et annet menneske osv.

Det velfungerende menneske vet som regel hva det vil, og det vet det fordi det vet hvilke behov, eller hvilken figur, som er i forgrunnen. Hos det nevrotiske individ fortøner det seg imidlertid anderledes. Det karakteristiske her er at prosessen avbrytes til stadighet, og skaper vedvarende problemer. Nye gestalter som er iferd med å komme i fokus, hindres av individet selv. Konkret vil personen oppleve det slik at han vet ikke hva han «egentlig» vil.

I gestaltterapien vil terapeuten hjelpe klienten til å oppleve hvorledes han selv avbryter denne naturlige prosessen at det som er i forgrunnen stadig veksler. Dette vil foregå under selve terapien, så det blir ikke nødvendig å være opp-tatt av det fortidige. Vi skal her se på tre forhold som gjør at prosessen med figurer som dannes og forsvinner, ikke går uavbrutt.

Personen har dårlig perseptuell kontakt med omverdenen og sin egen kropp. Han er ikke oppmerksom på hvorledes han fører sin egen kropp, hvordan hans stemme lyder. Han ser kanskje ikke på folk han snakker til, eller ser ikke nøye på objekter i omgivelsene når han skal beskrive dem. Et annet forhold er at han ikke gir uttrykk for hvilke behov han har. Kanskje har han behov for at andre synes synd på ham. Dette kommer aldri eller bare delvis til uttrykk, slik at han ikke får tilfredsstilt sitt behov fullt ut. Når behovet ikke blir tilfredsstilt så vil det heller ikke forsvinne. Det vil ofte være tilstede og også blande seg med andre behov, slik at personen snart ikke vet hva han egentlig ønsker. Det er så mange utydelige og motstridende behov samtidig.

Det tredje punkt her er at fortrenghing (villet glemsel av ubehagelige følelser) kan stanse dannelsen av gestalter. Man har her et svært konkret syn på fortrenghing. Etter påvirkning av Wilhelm Reich (grunnlegger av karakteranalysen), mener gestaltterapien at fortrenghingen foregår ved hjelp av musklene. Det vil si at impulser utløser en muskulær reaksjon. Istedet for å la sinnet komme åpent frem, biter man tennene sammen. Istedet for å gråte, prøver man å slappe av alle muskler i ansiktet. Ofte er den muskelbevegelse som gjøres, noe som skjer ubevisst og tjener til å holde impulsene i sjakk. Etter en tid og etter at personen mange ganger har bitt tennene sammen når sinneimpulsene kommer opp, vil personen helt automatisk bite tennene sammen. Dette blir en vane og personen har helt glemt hvorfor han egentlig stadig går og biter tennene sammen. Gestaltterapien prøver å gjøre klienten oppmerksom på sine vaner: Hva ligger det i den muskelbevegelsen du gjør nå?

GESTALTTERAPI/PSYKOANALYSE

Som nevnt var Perls fra først av psykoanalytiker. Det kom imidlertid til et

brudd fordi han ikke kunne godta Freuds syn på libido (seksuell energi). Opprinnelig form for psykisk energi) som den grunnleggende psykiske kraft. (Det kan her i parentes bemerkes at det var uenighet om det samme punkt som i 1913 også fikk Carl Gustav Jung til å bryte med den psykoanalytiske tradisjon.)

Psykoanalysen har det syn at personligheten består av 3 instanser: *overjeget*, som er samvittigheten og bærer av den moral de verdier individet har. *Ego* er den realistiske instans som har kontakt med omverdenen og individets behov. Her foregår tenkning og konfliktløsning. I tillegg har vi *Id* som omfatter alle drifter og biologiske behov mennesket har. En tilsvarende inndeling finner vi ikke i gestaltterapien. Perls sier istedet at Freud bare hadde forstått den halve sannhet da han introduserte begrepet *overjeg*, i gestaltterapien kalt *top-dog*, også hadde dets motsetning som kalles *under-dog*. *Top-dog* er autoritær og bedre-vitende. Det er den som alltid sier hva man «burde», «skulle» eller hva som «passer seg.» *Top-dog* er en tyrann som manipulerer og kommer med trusler: «Hvis ikke du gjør som jeg sier så — — blir du utstøtt, ingen vil like deg, Gud vil straffe deg osv..»

Så har vi dens motsetning, *under-dog*. Dette er den klagende underdanige del av personligheten som bruker sin stakkarsdom for å manipulere og forsvare seg mot *top-dog*. *Under-dog* sier «jeg gjorde da så godt jeg kunne, — jeg har jo hatt en så vanskelig oppvekst, jeg gjorde det bare for å hjelpe deg osv.» *Under-dog* er på en måte mer utspekulert og raffinert enn *top-dog*. Det er ikke så lett å argumentere mot *under-dogs* kronglete argumenter, om å bli unnskyldt for det den har gjort. Mellom *top-dog* og *under-dog* foregår det en cvig kamp. Noen ganger har den ene overtaket, så tilkjemper den andre et lite overtak. Dette er på en måte representanter for foreldrene og barnet som kjemper sin kamp i individet.

Her har vi grunnlaget for den selvpinende lek. Top-dog stiller krav om den ideelle fordring. Slik og slik burde ting være. Min ektefelle burde være slik og slik. Det ligger i idealenes natur at de er hva de er, nemlig idealer, og som sådanne er de uoppnåelige. Idealisten forelsker seg ikke i sin mann, men i idealet av hva en mann burde være. Men en mann blir aldri lik idealet. Derfor kan hun alltid være misfornøyd med han, klage på ham, si hvordan han burde bli bedre. Denne lek blir aldri ferdig, og det kommer heller ikke noe godt ut av den. Som regel er det ikke bare overfor andre at man har den ideelle fordring, men også overfor seg selv. Man blir aldri fornøyd, og personen prøver å forbedre seg selv, gjøre seg mer lik det uoppnåelige. På en måte blir det som et forsøk på å løfte seg selv etter håret. Som kjent er det foreløpig umulig. Det fører bare til selvpinsel, og nevroser. Istedet mener Perls at den eneste måten å få til en forsoning mellom top-dog og under-dog er å begynne å være seg selv. Lytte til hvordan man egentlig er. Ikke prøve å være et ideal.

Går vi over til et annet begrep innen psykoanalysen, nemlig id, så har man ikke noe direkte parallell til det i gestaltterapien. Riktignok snakker Perls om at de behov mennesket har, styrer prosessen med dannelse av figur/bakgrunn. Men disse behovene behøver ikke bare å være av biologisk natur. De kan like godt være psykologiske, som f. eks. behovet for å gjøre det godt til eksamen. Heller ikke har man noen direkte parallell til ego-begrepet i psykologien. Ikke det at gestaltterapien går mot at man har et ego eller jeg, men det er ikke et begrep som settes i teoretisk forhold til andre begrep.

En annen ting som Perls legger vekt på, er Freuds uttalelse: «Tenkning er prøve-arbeid» («Denken ist Probearbeit»). Dette var ikke noe Freud fulgte videre opp selv, men Perls understreker betydningen av disse påstander. Perls omformulerer det slik: «Tenkning er å

holde generalprøve for seg selv.» Med det mener han at mye av menneskets tenkning, er forberedelse til det som skal skje i fremtiden. «Hvilke klær skal jeg ha på meg i kveld?» «Hva kommer de til å si når jeg kommer for sent?» «Skal jeg kjøpe det huset?» Alt dette gjelder fremtidige hendelser og tanker i forbindelse med det. En slik engstelse er det Perls mener er angst. Jeg vil for egen regning nevne at den typen angst Perls her snakker om, er det man gjerne kaller forventningsangst. Men all angst er ikke forventningsangst, som man kan få inntrykk av når man leser Perls. Mye angst har også andre årsaker. Innen behavioristisk læringsteori er det gjort et omfattende forskningsarbeid som viser at angst kan læres. Angst opplevd i en bestemt situasjon har en tendens til å dukke opp igjen når man opplever en situasjon som ligner den første. Denne type angst kommer ikke fordi man gruer seg til det som skal skje fremtidig, men det er en helt «automatisk» angst som kommer uten at personen behøver å tenke. Det mest kjente forsøket som er gjort på dette området er vel utført av behavioristen John B. Watson. — Han hadde en gutt, Albert, på halvannet år som fikk leke med en rotte. Albert viste ingen angst for rotten. Så ble det slått på en jernstang som ga en kraftig lyd like bak hodet til Albert akkurat når han strakte ut armen for å ta rotten. Gutten reagerte med angst. Dette ble gjentatt. Hver gang Albert ville ta på rotten, ble det slått på jernstangen. Etter kort tid så viste Albert angstreaksjon bare ved synet av rotten. Man behøvde nå ikke å slå på stangen for å få angstreaksjon. Angsten var nå lært og knyttet til et objekt (her rotte) som tidligere ikke fremkalte angst. Særlig kraftig angst som er lært på denne måten, kalles fobier.

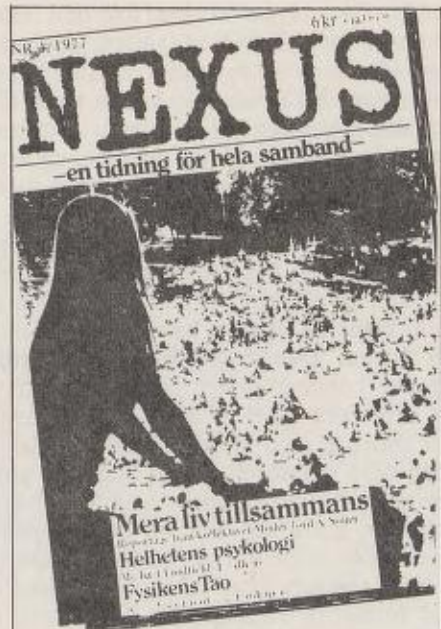
Det er også en annen teori om fobier som sier at dersom et individ har mer diffus angst, kan individet for å få mer kontroll over angsten, knytte den til bestemte ting eller situasjoner. F.eks. istedet for å være generelt redd, så blir det

redd for store åpne vidder, redd for å fly, redd for å gå ut osv.

Det Perls tenker når personen opplever angst, er at den gestalten som er i ferd med å overta bevisstheten ikke kommer skikkelig frem. Hva Perls kaller *the awareness continuum* (oppmerksomhetens uavbrutte strøm), brytes, og personen blir fobisk. Freud ville her si at tanken ble fortrenget, eller at personen ville forsvare seg ved å projisere opplevelsen over på noe i omverdenen. Årsaken til en slik fortrenning eller projisering ville Freud si var forårsaket av tidlige barndomstraumer. Altså var han opptatt av fortiden. Perls er hele tiden kun opptatt av det som skjer her og nå. Han vil prøve å gjøre klienten oppmerksom på hvordan han avbryter sin egen følelsesprosess, men prøver ikke å komme med noen forklaring på hvorfor det skjer. Her ser vi en klar motsetning til psykoanalysen. Innen psykoanalysen er man opptatt av tolkning og forklaringer. Psykoanalysen legger vekt på fortid og på å finne årsakene til nåværende problemer. Gestaltterapien er kun opptatt av her og nå og av å avklare *hvordan* ting skjer, *ikke hvorfor*. Man kan også her arbeide med ting og forhold som egentlig har skjedd i fortiden, f.eks. forholdet til foreldrene. Men da ikke med det for øye å finne årsaken(e) til nåværende problem, men utfra hvorledes forholdet til foreldrene er med på å prege personen akkurat her og nå. Som vi ser, så er det på mange måter et motsetningsforhold mellom gestaltterapi og psykoanalyse.

Perls har et artig syn på hvordan Freud fant på å la klienten ligge på en sofa mens han selv satt bak klienten. Grunnen til dette var at Freud hadde fobi mot å se folk i øynene. For å unngå dette, så valgte han en terapisisituasjon hvor han slapp å se på klientene. Andre psykoanalytikere har da fulgt Freud, slik at den dag i dag ligger klienten på sofaen, mens terapeuten sitter bak!

For å gå litt tilbake til dette med tolkning og forklaringer. I psykoanalyse



EN NY ANNORLUNDA TIDSKRIFT FÖR

- hela och naturliga sätt att leva.
- holistisk hälsovård
- konstruktivt samhällsengagemang
- humanistisk psykologi och terapi
- personlig växt och mycket annat

Vill du veta mera så sänder du in nedanstående kupong till NEXUS
Drottninggatan 102
S-111 60 Stockholm

JA sänd information om Nexus till mig

Namn _____

Adress _____

Postnr _____

Postadress _____

får klienten instruksjon om å si alt som faller ham inn. Han skal prøve ikke å være sensurerende på det han sier. Terapeutens oppgave er da å hjelpe klienten til å komme videre. Et av de hjelpemidlene terapeuten har, er å komme med tolkninger. Klienten vil da arbeide seg bakover i sin egen livshistorie inntil han eventuelt kommer til de traumene i barndommen som er årsak til hans nåværende nevrotiske adferd. I gestaltterapi er tolkninger strengt forbudt. Men en gestaltterapeut vil bruke påpekning, og da særlig av rent kroppslige ting, om hvordan klienten beveger kroppen eller hvordan han bruker stemmen. Han vil f.eks. si «du svelget», men han sier ikke «det virker som om du er på gråten.» Det siste er en tolkning, det første er bare å *state the obvious* (påpeke det åpenbare) som det heter. Ved tolkninger skjer det lett at terapeuten projiserer noe av sitt eget inn i det han tror han ser. I slike tilfeller vil klienten føle at terapeuten tar feil. Eller er det en svak og usikker klient, så kan det godt hende at han tror på det terapeuten sier. I en slik situasjon vil terapeuten være med på å forkludre det som skjer. Et annet uheldig trekk ved tolkning, er at det lett føles sårende eller provoserende av klienten, slik at den prosessen som er i gang, blir avbrutt. Holder klienten på å begynne å gråte, så kan en bemerkning om at «du synes å være på gråten», være noe som gjør at klienten holder

igjen gråten, istedet for å la den slippe på.

Perls har ennå mer kritikk å komme med når det gjelder den psykoanalytiske metode.

Det legges i psykoanalysen stor vekt på forhold fra dengang klienten var et barn. Forholdet til far og til mor, hele tiden det lille barns forhold til de voksne. Terapeuten er også den som vet mest. Det er han som kommer med tolkningene og som leder det hele. Dette vil føre til at man framelsker det barnslige og uselvstendige hos klienten. Det som kjennetegner den modne person, ifølge gestaltterapien, er at han tar ansvar for sitt eget liv.

I gestaltterapi er ikke terapeuten den som vet mest. Tvert imot så mener man at det er klienten som er ressurspersonen. Det er han som har mest innsikt i seg selv. Terapeuten kan ikke vite hva som foregår inne i klientens hjerne, derfor har han hele tiden en spørrende holdning. Det eneste han uttaler seg om er hva han ser, altså klientens kroppsbevegelser, hva han hører, tonefall og ord. Så spør han istedet klienten f.eks. «hva får dette deg til å tenke på?», «minner dette deg om en bestemt situasjon?» osv.

En psykoanalytiker kunne kanskje si om ekpsykoanalytikeren Perls: «Det er av sine egne man skal ha det!» Iallfall synes det som om gestaltterapien har lært mye av psykoanalysen.

NOEN REFLEKSJONER TIL SLUTT

Gestaltterapi er et blandet fenomen — mye bra, men også en del pussigheter. Det siste ord om verdien vil det nok gå lang tid før blir sagt. Så langt er det gjort få undersøkelser på de virkninger man mener å se, og gestaltterapien har heller ikke funnet sin endelige form. I hendene på dyktige mennesker ligger det utvilsomt muligheter i gestalt, men som alt annet kan metoden misbrukes.

Få steder blir fantasien så virkelig som i en gestaltgruppe. Som Don Quijotes vindmøller får fantasiskikkelser gjennomgå, brutalt og hensynsløst blir de sparket og slått, skreket og brølt til. I neste øyeblikk lyder hjerteskjærende gråt for at mamma ikke liker en. Intensitet og kontraster er sterke — og alt skifter fort og uventet. Å delta i en slik gruppeprosess, kan representere virkelig høydepunkter av opplevelse. Man føler seg sprudlende av liv og engasjement, og opplever kanskje at ting faller på plass i en forestillingsverden. Eller full av spenning og undring oppdager man følelser og fantasier man ikke visste å ha. Det kan for eksempel være et merkelig sjokk å oppleve at man har masse forakt for sin mor, når man hele livet har trodd man elsket henne. Uten tvil: Gestaltøvelser åpner for kontakt med følelser! Og det er befriende å slippe til spontanitet som får det skjulte og holdte til overflaten.

Kanskje særlig første gang man tør slippe seg løs, vil det være nytt og spennende. De neste gangene er det muligens ikke fullt så fascinerende. Kanskje begynner man lett å gjenta seg selv og sine

«vellykkede» gestalter, som var en spontan førsteopplevelse man gjerne husker godt. Eller man jakter etter de store og sterke opplevelser som kan fylle et tomrom triviell hverdag ikke så lett makter. For som opium kan gestalt virke: Det var Fritz Perls's stolthet at folk ble «høye» på gestalt, uten narkotika. Man blir fylt enkelt og fullstendig med forførende, betydningsfulle fantasier og følelser. Et frodig univers er plutselig åpnet. Man er med på det helt store. Livet lever og ting skjer.

Men gjør det det, uten videre?

Uvante som vi er med å forholde oss til sterke følelsesladede fantasier, er det lett å bli ukritisk, slik at alt som kommer, synes ekte og verdifullt. Med vår kulturelle bakgrunn hvor fantasien ligger nede, er det lett å miste seg selv i det kaotiske virvar som kan velte opp i gestaltøvelser. Hva er verdifullt, og hva er ikke? Hva forandrer, og hva ikke? Slike spørsmål er det ikke alltid like lett å bedømme rett, — å ha en opplevelse behøver ikke være tegn på vekst.

Man lever på mange måter et pseudo-liv i en gestaltgruppe, tross all spontaniteten. Det er et fristed hvor man kan



Våre selvbilder er gjerne ikke kongruente med virkeligheten. Et sted i oss selv svulmer vi opp og er de største og mest fantastiske mennesker. Men så er det avkrokene i våre sinn hvor vi gjemmer oss bort, - her er vi små, stygge, uverdige, dårlig ånde, skyldbetinget. Og for de fleste er den uvirkelige litenhet et større problem enn vår inbildte storhet. Det er forskrekkelig hvor mye slike uferdige fantasier styrer våre liv. Hele verden kan synes vi er pene og ok, men i vårt eget speil er vi uverdige — ihvertfall i perioder hvor verden går oss i mot.

være seg selv på godt og vondt, egne fantasier og følelser er det eneste som betyr noe. Man er i gruppe, men er ikke involvert i de andre og har ingen forpliktelser foruten å ta vare på seg selv. Gestalt er å bli kjent med sine egne fantasier, frykt og urealisme om hvordan verden og andre mennesker er. Man blir ikke kjent med virkeligheten, men med sine tanker og forestillinger om den. Dette er uten tvil verdifullt og en hjelp til å bli «realistisk». Men det er vel særlig sammen med andre mennesker og i forhold til forpliktelser, vi vokser mest. Dette samspill mellom noe utenfor oss og jeget, tar ikke gestalt seg av, og pretendere heller ikke å gjøre det. Gestalt er trening av sensitivitet for det som foregår i vår kropp og vårt sinn, ikke kommunikasjon med andre. Man er ikke opptatt av å forstå og leve seg inn i andre, men å oppleve seg selv. Dette er en styrke ved øvelsene, det gir frihet til å utforske sider av oss selv, men som livsform (som det synes å bli for noen) kan det fremmedgjøre mer enn åpne

for ny vekst. Det er noe selvopptatt og uforpliktet i gestalts vesen. Fritz Perls egen gestaltbønn er for eksempel ikke lett å sluke: «Jeg gjør mitt og du gjør ditt. Jeg er ikke i denne verden for å leve opp til dine forventninger, og du er ikke i denne verden for å leve opp til mine. Du er du, jeg er jeg. Hvis vi tilfeldigvis møtes, er det flott. Hvis ikke, er det ikke noe å gjøre med.» Det er ihvertfall ikke vanskelig å tenke seg at slike meninger kan føre til utflytende livsholdning, hvor man ikke lar seg forplikte av noe, men suser av gårde fra det ene tilfeldige engasjement til det neste.

Ut fra gestaltbønnen må man ha lov til å stille spørsmål ved den type spontanitet gestalt fremelsker. Alt som er sterkt i øyeblikket, har livets rett og må få leve. Det er en spontanitet som ustanselig skifter, brått og i tilfeldige krumspring, uten indre kontinuitet. I det ene øyeblikk gråter du, i neste ler du, så hater du osv. Har du lyst, har du lov. Perls eget liv er vel illustrerende: Han

nektet seg lite, men fløt av sted på sine innfall og levde gestalt.

Observerer vi vårt sinn, er det utrolig hva som strømmer gjennom til enhver tid av bilder og fantasier, lyder og tanker, kroppsopplevelser osv. Gestalt griper fatt i noe av dette (awareness) og setter det opp som det mest ekte i mennesket. Det er utvilsomt verdifullt å få et opplevende forhold til bevissthetsstrømmen da den ofte er mer eller mindre ukjent for oss. Men det er nok dyp i mennesket som ikke uten videre er til stede i denne strøm, og som det ikke er så lett og raskt å utvikle forhold til. På mange måter kan den type spontanitet som gestalt dyrker fremmedgjøre mennesket fra dette dypere, som forutsetter bearbeidelse, refleksjon og fordypelse i konflikter og problemer for å bli åpnet. Ofte avvises i gestaltlitteraturen denne fordypelsesdimensjon som tvang og unaturlig. Det er bare det som gir seg selv, uten anstrengelse og forsøk, som har verdi.

Erfaring fra mennesker i dype forvandlingsprosesser synes imidlertid å være at det ofte er spontanitet av en annen orden som skal til for å forandre karakterforankrede personlighetstrekk. Å finne frem til dette er sjelden bare å være i det sterkeste i opplevelsesøyeblikket, men kanskje snarere å lytte etter lengsle, det mest stille og umerkelige i oss. Det er å åpne seg for en spontanitet som ikke bare er tilfeldige krumspring på overflaten av bevissthetsstrømmen, men noe mer varig og med større grad av «retning». Denne type spontanitet er tilstede som fornyende impulser i bevissheten, men som regel er disse nærmest formløse impulser overbygget av det mer støyende i sinnet. Virkeliggjørelse av denne spontanitet skaper kontinuitet der sinnets innfall er flakkende og usammenhengende.

Mange vil ha mye igjen for å være i gestaltgruppe. Størst utbytte er vel forbe-

holdt dem som har relativt lett tilgang på følelser og opplevelser uten å ha funnet uttrykksform for dem. Enkelte som går i psykoterapi og har deltatt i gestaltweekender har kunnet oppleve gjennombrudd av det som har ligget latent, klart til å komme til overflaten.

Studier av ulike weekendgrupper (Undersøkelse av dr. Yalom, Stanford University) viser imidlertid varierende varighet av oppnådde resultater. De konflikter som i gruppeprosessen virket avsluttet og gjennomlevd, dukker gjerne opp igjen i dagliglivet.

Å få varig utbytte av en gestaltgruppe krever først og fremst vilje til genuin åpenhet, som ved alle andre metoder til menneskelig vekst og forandring. Men ikke sjelden er manglende åpenhet vårt alvorlige problem, selv om vi kanskje ikke er så klar over at det er slik med oss.

Ikke alt kommer enkelt, selv om det uferdige og skapende i personligheten blir tilbudt åpning. Å la det uferdige komme for gjennomlevelse krever evne og trygghet til å gi seg hen til seg selv, og det fordrer i dypere forstand en lang trening som neppe blir utviklet raskt i en gestaltgruppe eller på annen måte. I psykoanalyse kan det ta mange hundre timer å utvikle denne usensurerende åpenhet! I en gestaltgruppe kan denne vanskelighet for eksempel gi seg til kjenne ved at personen sitter og føler i det uendelige på tilfeldige og lite viktige ting som kommer til oppmerksomheten; hele tiden glir han unna det provoserende. Gestaltteori er oppmerksom på dette problem. Man snakker stadig om hvordan mennesker prøver å unngå å vokse ved å lure seg selv, for eksempel hvordan det å gli unna det ubehagelige er å avbryte nærhet til livet. Men de løsninger som presenteres, virker ofte for enkle. Av og til får man inntrykk av at det som skal til for å vokse som menneske er smarte knep og øvelser.

GESTALT- LITTERATUR

Fagan, J. & Shephard, I. «Gestalt Therapy Now», 1970. Penguin 1972.

Grendstad, N. M.: Gestaltterapi. Synspunkter og arbeidsmåter. En skisse I: Faleide, A., Grønseth, R. og Urdal, B (Red.): Det levande i muskelpanseret. Oslo: Universitetsforlaget, 1975.

Kempler, Walter: «Principles of Gestalt Family Therapy», Oslo 1974.

Perls, F.: «Ego, Hunger and Aggression», 1947. Vintage Books, Random House, New York.

Perls, F., Hefferline, R & Goodman, P.: «Gestalt Therapy». New York 1951, Penguin.

Perls, F.: «Gestalt Therapy Verbatim», U.S. 1969, Real People Press.

Perls, F.: «In and out the Garbage Pail», U.S. 1969, Bantam book.

Perls F.: «The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy», U.S. 1973. Science and Behavior Book, Inc.

OM ARTIKKEL- FORFATTERENE I DETTE NUMMER:

Nils Magnar Grendstad: Ph. D. i konfluent pedagogikk. Lektor ved Norsk Lærerakademi i Bergen.

Ragnhild Harstad, sosionom. Daglig leder for Familierådgivningskontoret i Kristiansand.

Torbjørn Hobbøl, historie og religionshistorie mellomfag, pt. nordisk hovedfag.

Arild Holth, pedagog./Skolepsykolog ved Pedagogisk-psykologisk tjeneste i Bergen.

Anne Grete Hersoug, psykolog. Psykolog ved Skolepsykologisk kontor i Oslo.

Nytt og praktisk

AUTOMATISK TELEFONSVARER SOM TAR IMOT HENVENDELSER OG GIR ENKEL INFORMASJON

ACEM's SVARSERVICE

Telefon (02) 20 29 59 – HELE DØGNET

- tilsending av Acems gratis kurskatalog
- bestilling av abonnement og enkeltnummere av tidsskriftet DYADE
- begynnerkurs i TM over hele landet, oppfriskningskurs: interesserte føres opp på liste og kontaktes når kurs starter i nærheten av ens hjemsted
- tegning av medlemskap i Acem
- påmelding til Acems aktiviteter etter månedsbulletinen, også til M1, M2 og M3, weekendkurser o.a.
- bestilling av boken «STILLHETENS PSYKOLOGI» og andre bøker fra Dyade Forlag, brosjyrer om TM, sommerkurs etc., SYMP, enkelt-nummere av ACEM-Nytt m.m.

Når De ringer oss opp utenom kontortiden, fungerer vår automatiserte svarservice. De hører først en kort orientering. Deretter kommer et lyd-signal og De kan gi Deres beskjeder, bestillinger eller påmeldinger. Et tilkoblet lydbånd tar opp etter talestyring; så lenge noen snakker går opp-takeren. Etter 10 sekunders stillhet stopper den. Nøl ikke med å benytte ny teknologi: ACEM's svarservice.

ÅRETS JULEGAVETIPS!

Gi et gaveabonnement på DYADE eller boken

„STILLHETENS PSYKOLOGI”



Klipp ut og send inn til DYADE, Frimannsgt. 22, Oslo 1.

I år ønsker jeg å gi meningsfylte julegaver og bestiller herved:

.....eks. gavekort for abonnement for tidsskriftet Dyade for 1978

(å kr. 40,—)

.....eks. av boken «Stillhetens psykologi» (å kr. 30,—)

Navn:

Adresse:

.....

Poststed:

Sogn Folkemuseum
5880 KAUPANGER

DYADE
Frimannsgt. 22
Oslo 1

Nå 10 000 - ny utvidet utgave av meditasjonsboken

STILLHETENS PSYKOLOGI

Første opplag på 5000 bøker ble så godt som utsolgt på tre måneder. Boken kommer nå i utvidet utgave. STILLHETENS PSYKOLOGI er den bok om meditasjon som har fått mest presseomtale i Norge:

Aftenposten

Erik Egeland skriver i sin anmeldelse 3/2: «Stillhetens psykologi» er et gruppearbeid på knappe hundre sider. Det er blitt en innholdsrik bok. Fra forskjellige innfallsvinkler gir den førstehånds opplysninger om en særegen og betydningsfull bevegelse - ACEM - som er vokst frem på norsk grunn. Denne meditasjonsbevegelsen løsrev seg fra den indiske guru Maharishis internasjonale organisasjon for å utvikle sine egne former basert på erfaringer innenfor vestlig tankegang, i fruktbart samspill med moderne psykologi og norske forhold.

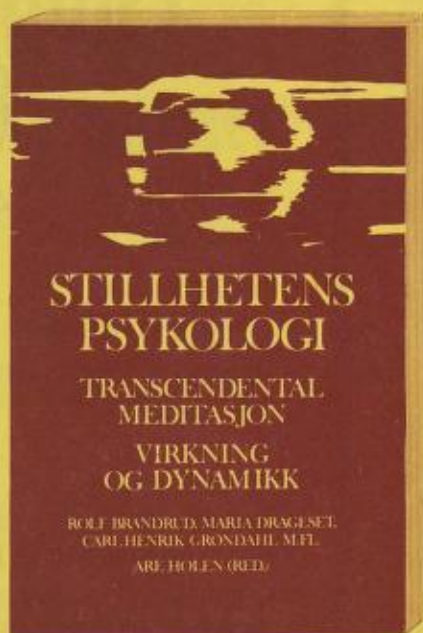
Stavanger & Aftenblad

«Stillhetens psykologi» er ei informativ bok for dei som lurer på kva transcendentale meditasjon er... Transcendentale meditasjon er ingen rask og lettvtnt veg til eit rikare liv. Men metoden kan vera eit viktig element i ein personleg vekstprosess som går over år, ja, over eit liv».

Høgskolelektor Otto L. Fuglestad.

Adresseavisen

Her skriver Christel Charlotte Sørli 28/12 bl. a.: «Bokens budskap er at meditasjon gir avspenning på kort sikt og personlighetsutvikling på lengre sikt. Dette forklares med utgangspunkt i meditasjonserfaring og blir belyst også ut fra psykologisk og medisinsk



kunnskap. Som helhet gir boken et nøkternt og seriøst inntrykk, noe som særlig understrekes av et lengre kapittel om meditasjon og helse. Sett med en legmanns øyne tas her de nødvendige medisinske forbehold... Akkurat det har ikke alltid vært tilfelle i mye annet jeg har lest om meditasjon.»

”Stillhetens psykologi” er til salgs hos bokhandlere og Narvesens utsalg over hele landet. Direkte bestilling fra DYADE FORLAG, Frimannsgt. 22, Oslo 1. Pris kr. 30,—. 110 sider, illustrert.