

INDLEDNING	4
FORMÅL MED OPGAVEN.....	5
PROBLEMFORMULERING	5
TEORI.....	5
Gestaltterapi.....	5
Figur/grund	7
Gestaltterapi er: At forstå nu og hvordan.....	8
NÆRVÆR - OPMÆRKSOMHED - SELVINDSIGT – KONTAKT	9
Nærvær.....	9
Opmærksomhed: Awareness.....	9
Udover gestaltterapien anvender jeg følgende andre terapiformer	10
Walter Kempler versus F. Perls	10
Marte Meo – Af egen kraft	10
Bioenergetik	10
Transaktionsanalyse	11
”Forældre-tilstanden.....	11
”Voksen-tilstanden.....	11
Barne- tilstanden.....	12
Kontakt.....	13

Kontaktcirklen	13
Kontaktforstyrrelser	14
Kontaktgrænseforstyrrelser	14
Ved Introjektion.....	14
Projektion.....	15
Retrofleksion	15
Profleksion.....	15
Konfluens.....	15
Defleksion	15
Isolation	15
Egotisme	15
Selvindsigt	16
GESTALTTERAPIENS VÆRKTØJER.....	16
Eksperimenter	16
Encounter	16
Hotseat.....	16
TERAPEUTENS ROLLE	17
Arbejdsalliancen	19
Overføring og modoverføring.....	19
Det reparerende forhold	19

Jeg-du-forholdet.....	19
Det transpersonlige forhold	19
PROJEKT - FAMILIETERAPI	20
TIDSPLAN OG INDHOLD	20
HVORDAN VIL JEG UNDERSØGE OM DER NÆRVÆR, OPMÆRKSOMHED OG SELVINDSIGT I FAMILIEN	21
Målgruppe	22
Klienter.....	22
Efter hjemmebesøget og efter terapien, kom det her frem:.....	22
Om weekendopholdet og gruppeterapierne se bilag 6, der beskriver forløbet.....	26
DISKUSSION	26
I forhold til tidsplanen og forventningerne med gruppen er det gået sådan her.....	27
Overføring og modoverføring.....	28
Målbarheden af resultaterne er subjektive og individuelle	28
Børnenes trivsel.....	28
Gruppeterapierne hvordan gik det	28
KONKLUSION.....	29
EFTERSKRIFT	31
LITTERATURLISTE	32

Indledning

Jeg har altid været optaget af personlig udvikling. Min interesse for børn, familier og grupperelationer gjorde, at jeg uddannede mig til pædagog. Siden blev det naturligt, at jeg ville uddanne mig til gestaltterapeut, hvor jeg kunne arbejde i dybden med min egen proces. Jeg havde brug for at gøre op med stress og normer og se på min egen rolle både som kollega, mor og partner. Det har været en stor lykke at opleve gestaltterapi på egen krop og undersøge familiestrukturen sammen med min mand i vores egen familie. Det gav nærvær, selvindsigt og opmærksomhed på vores arbejds punkter. Denne opgave indeholder min afsluttende eksamensopgave til gestaltterapeut. I opgaven vil du finde cases fra eksperimenter med klienter, der har deltaget i en gruppe og individuel terapi. Der vil være vedlagt videooptagelser. Jeg har fulgt psykoterapeut foreningens etiske regler.

Se bilag 1.

Formålet med mit speciale er, at undersøge om mit arbejde kan anvendes, som grundlag for udvikling af familierapi og et kreativt familieværksted i Godsted.

Jeg har i en periode lavet et projekt på en daginstitution. Jeg blev af institutionslederen ansat til at lave rådgivningssamtaler med forældrene og supervisere personalet. Disse erfaringer danner baggrund for mit speciale. (Se bilag 2). Jeg havde nogen tvivl om, hvad der var konsulentarbejde og hvad der var terapeutarbejde og har derfor støttet mig til bilag 3.

Jeg vil gerne sige en stor tak for de fem familier, som har villet deltage i opgaven. Tak til daginstitutionerne og min arbejdsplads, Familiehuset, for at jeg kunne afprøve mine metoder og drage mine erfaringer. Og en stor tak til mit team, der har hjulpet mig i projektet. Merete Krag, Anni Jensen, Birthe Mathiesen og Nanna Rasmussen.

En stor tak til supervisor og uddannelsesstedet for jeres støtte og frustration: Psykoterapeutisk center i Jarmsted Susanne André og Ole Ry Nielsen. Uddannelsen som gestaltterapeut er en stor gave. Tak til min familie og min tålmodige mand, Claus Jørgensen, tak for din støtte og omsorg.

”Terapi handler i virkeligheden om at få tingene til at fungere, som Naturen fungerer. Skab opmærksomhed indtil mulighederne er der, og lad naturen gøre resten.”

(Todd Burley)

Formål med opgaven

Jeg fik lyst til at skrive speciale om familiebehandling på gestaltterapeutisk grundlag. Jeg vil gerne vise, at forældre i gestaltterapeutisk behandling kan opnå mere opmærksomhed og nærvær (awareness) og større selvindsigt og dermed få redskaber til at forbedre deres forældreevne og trivsel.

Via mit speciale vil jeg samle erfaringer, der kan bruges i udvikling af et kreativt familieværksted, hvor familierne kan komme i familierapi for at lære en kontaktform med hinanden som forældre og samtale med børnene, pædagoger og lærere. Så de kommer tættere på nærvær, helhed og opmærksomhed og kontakt. Målet er, at lave det som en foranstaltning på Lolland - Falster. Jeg vil gerne samarbejde med et team med tværfaglig baggrund, det giver udvikling og bedre perspektiv.

Problemformulering

Jeg vil gerne undersøge om gestaltterapi kan skabe mere nærvær og opmærksomhed i familierne. Og om gestaltterapi kan give større selvindsigt hos den enkelte forælder og dermed opnå bedre forældreevne og bedre trivsel hos børnene.

Kan gestaltterapiens metode danne grundlag for et kreativt familieværksted? Og nå resultater på kortere tid end den måde, der sædvanligvis bliver lavet behandlingsarbejde på.

Teori

Gestaltterapi

Gestaltterapi er betegnelse for en psykoterapeutisk retning, der er opstået omkring en gruppe tyske psykoterapeuter, hvor især Frederick Perls var primus motor. Han følte, at psykoanalysen var ufleksibel, fordi den lagde vægt på det mentale og det verbale. Han mente, at psykiske forstyrrelser skyldtes opspaltning af de helheder, der forener kroppen og sjælen, individet og miljøet.

Vi modtager sanseindtryk fra omverden gennem følesans, syn, hørelse, lugt, smag og muskelfornemmelser. Tilsammen danner de handlinger og klarhed og erfaringer.

Gennem leg – aktiviteter – arbejde – eksperimenter opbygger barnet og den voksne en fornemmelse for egen krop.

Grundtanken i gestaltterapi er, at du skal opfatte din egen person som en meningsfuld helhed, at du skal se dig selv, som den du er, og du skal opleve dig selv, som en del af en større helhed.

(Frit efter artikel, Gestaltterapiens rødder, af Edward W. L. Smith)

”Gestaltterapien er ikke lig med teknikker. Gestaltterapien har rødder i eksistentiel og fænomenologisk teori. Dens metode er først og fremmest nærvær, opmærksomhed (awareness) og kontakt og dens teknikker er et samspil med disse ting.”

(Frit efter Eksistentiel psykoterapi af Irvin D. Yalom, Hans Reitzel 1998)

Gestaltterapiens ”bøn”: Gør livet lettere at leve – jeg får fokus på at blive hos mig selv og være ansvarlig for mig selv. Og glæde mig over det, hvor der er god kontakt. Det sparer meget energi at undlade at kæmpe, der hvor kontakten mangler. Perls siger det så tydeligt nedenfor.

”Jeg gør det, jeg vil og du gør det du vil,
Jeg er ikke sat i verden
For at leve op til dine forventninger
Og du er ikke sat i verden
For at leve op til mine.
Du er dig og jeg er mig,
Skulle det ske, at vi finder hinanden
Er det smukt,
Hvis ikke, er der ikke noget at gøre ved det.”

(Frederick S. Perls, s. 5 Grundbog i gestaltterapi af Perls, Goodman, Hefferline, Borgen, 1. udgave, 8. oplag 2002)

Gestaltterapien opfattes som et system, der udvikler sig og gror. Gestaltterapien oplever enhver hindring for vækst som en ubalance, der starter et behov for at genoprette balance. Du indgår i et samspil med naturen og mennesker. Kontakt er et andet vigtigt begreb, kontakt med omverden og dig selv.

Overlevelse og vækst er truet, hvis individet af en eller anden grund er forhindret i at skabe kontakt eller i at trække sig ud af en negativ kontakt. Selvindsigt og nærvær – kontakt og opmærksomhed i nuet er grundbegreber i gestaltterapi.

(Hanne Hostrup Larsen. Gestaltterapi, sammendrag af bogen.)

Figur/grund

”Gestalt er et tysk ord, og der findes ikke et nøjagtigt tilsvarende ord på engelsk eller dansk. En gestalt er et mønster, en struktur, en samling af de enkelte dele, den udgøres af.. den grundlæggende faktor i gestaltpsykologien er, at menneskenaturen er organiseret i mønstre eller helheder og den opleves af det enkelte menneske på denne måde.”

(Frederick S. Perls: Gestaltterapiens metode, s.14. Munksgård 1 udg. 1. opl. København 1978)

Når behovet i en given situation bliver dominerende, kaldes det figuren, og øvrige stimuli eller påvirkning bliver til grund.

F. Perls gjorde Hvorfor spørgsmålene til tabu. I gestalt bruges spørgsmålene: Hvordan har du det nu? Hvad har du brug for? Hvad er du opmærksom på lige nu?

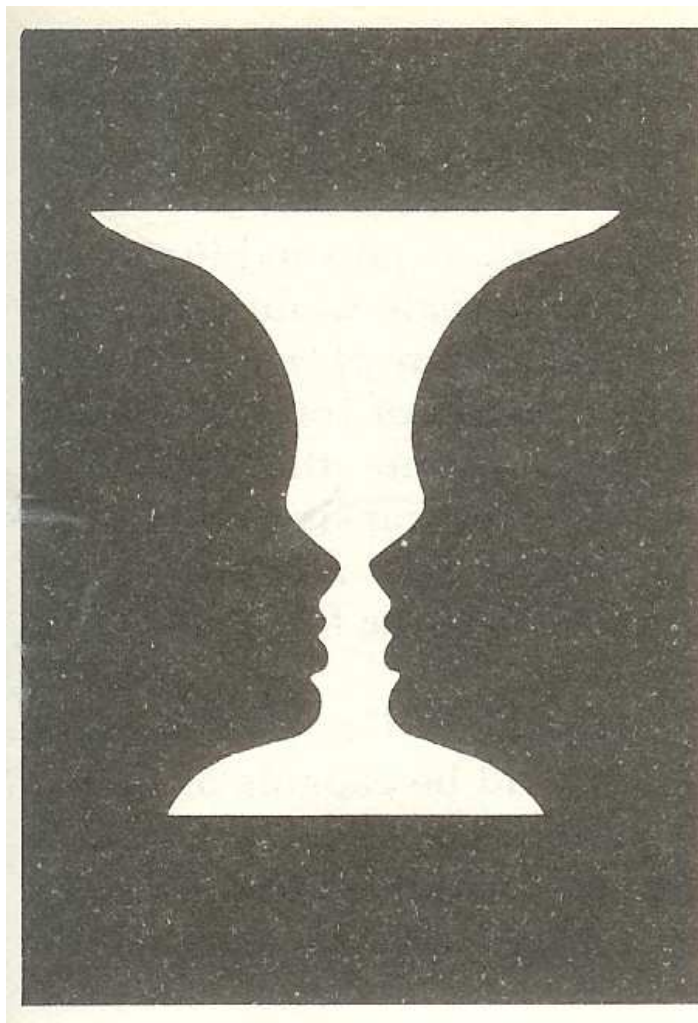
Psykoterapi betyder, at hjælpe klienten til at se det i øjnene, som han/hun prøver at undgå.

Det er efter min mening meget smukt og rigtigt sagt. Gestaltterapien kan foregå i en gruppe eller individuelt. Hvis det foregår i en gruppe, er det altid kun en person, der er i terapi og resten af gruppen arbejder selv med på sidelinien, og bliver budt ind efter behov. Det skal dog siges, at meget af det gestaltterapien bruger, har Fritz Perls lånt fra de forskellige psykologiske retninger. Gestaltterapien arbejder med hotseat og encounter eksperimenter.

For eksempel har en neurotisk person ikke evnen til at skelne mellem figur og grund, idet han/hun vil opleve en form for kaos. Klienten vil ikke kunne koncentrere sig om en enkelt stimuli ad gangen, men vil forvirres af de mange indtryk og ikke turde vælge.

De klassiske figurer, (eks. Rubins vase) fra perceptionspsykologien er eksempel på at der kan veksles mellem figur og baggrund.

Nedenstående model er fra s. 91 (Joseph Zinker, Creative proces in Gestalt Therapy s. 6 l. 27, First Vintage Books Edition, aug. 1987)



In this perceptual exercise, we may perceive either the vase or the faces as figure.

Gestaltterapi er: At forstå nu og hvordan

Her ligger hele modviljen mod Freud og hans tanker om fortiden, som du skal rette din opmærksomhed mod og fordybe dig i for at finde forklaring på, hvorfor du er neurotisk. Perls mente, at forklaringer og tolkninger betyder, at klienten flytter sin opmærksomhed væk fra kroppen og op i hovedet – og dermed til fortid og fremtid.

Så derfor er gestaltterapi **HER OG NU** og den freudianske vej fortid og fremtid. Dvs. de to ligger langt fra hinandens syn på, hvad terapi er. Det er dog væsentligt at huske, at Freuds forskning er betydningsfuld for den viden, vi har i dag.

Det kan være forklaringen på mine klienter, der siger, at de kommer ingen veje med psykoanalysen og ved at gå til klinisk psykolog. Når de så prøver gestaltterapi, mærker de så mange ting i deres krop og sjæl, der bliver arbejdet med.

Nærvær - opmærksomhed - selvindsigt – kontakt

Er betingelser for at man kan opfatte noget som helhed:

Nærvær

Ting, der er i nærheden af hinanden, opfattes som at de hører til samme gruppe.

Derfor kan man sige, at du forsøger hele tiden at organisere dine sanseindtryk således, at de udgør en form, der er så ”god” som muligt. Dvs. har egenskaber som regelmæssighed, symmetri, ligevægt og enkelhed - indtryk som bevæger sig i samme retning, opfattes som hørende til samme helhed.

”Spædbarnet kendetegnes af behovet for nærhed, især kontakt med moderen. Det vil holdes, kærtages, modtages og accepteres. Kærlighed defineres som ønsket om en meget intim nærhed. Når behovet for nærhed opfyldes, befinder spædbarnet sig i en tilstand af nydelse. Opfyldes dette behov ikke, er resultatet en pinefuld tilstand. Det menneske, som er i kontakt med spædbarnet, han/hun engang har været, kender følelsen af kærlighed. Han er også i kontakt med sit hjerte. I det omfang man er afskåret fra sit hjerte eller sin spæde barndom, er man afskåret fra at opleve kærlighedens fylde.”

(Alexander Lowen, Bioenergetik, Borgen, s. 60 linje 19, 1. udgave, 3. oplag 2005).

Opmærksomhed: Awareness

Er nøglebegrebet i gestaltterapien og det handler om at få klientens opmærksomhed og måske hele sanseapparatet til at virke i sammenhæng med den aktuelle situation og samtidig at blive opmærksom på, hvad der forhindrer klienten i at koncentrere sin opmærksomhed om nuet – og hvilke forsvarsmekanismer, der træder i figur.

Awareness indeholder åbenhed – parathed til at ændre situationen. Du skal øve dig i ikke at blive fastlåst i en rigid, ensporet opfattelse – men være klar til at være kreativ og til at ændre opfattelse, hvis nye aspekter viser sig.

Awareness er Her og Nu værktøjer i Gestaltterapi. Det indebærer, at du koncentrerer dig om at være psykisk til stede i den aktuelle situation. Opmærksomhed og sansning af behov i Nuet. Klienten bliver støttet og frustreret til at koncentrere sig meget.

Opmærksomhedsfeltet deles i **yderzonen** (den ydre virkelighed – det, du kan sanse), **inderzonen** (den indre virkelighed – det, du mærker i kroppen) og **mellemszonen** (tanker, erindringer, vurderinger).

(Frit efter Gestaltterapi af Hanne Hostrup, Hans Reitzels Forlag, 3. oplag 1999)

Udover gestaltterapien anvender jeg følgende andre terapiformer

Walter Kempler versus F. Perls

De var begge enige om, at anamnese var nytteløs og at analyse kun tjente til at forvirre. De anså den eksistentielle konfrontation/ mødet mellem 2 mennesker HER OG NU for at være den grundlæggende kraft i det terapeutiske samvær.

De var uenige om terapeutens personlige involvering. Perls foretrak at arbejde med den varme stol, som anbragte ham selv uden for den øjeblikkelige konfrontation. Kempler er modstander af at gemme sig bag brugen af kunstgreb for at beskytte sig som terapeut. Kempler kalder ”sin gestaltterapi” for familierapi.

(Frit efter Gestaltorienteret familierapi af Walter Kempler, Forum 1978, 1. udgave)

Marte Meo – Af egen kraft

Navnet belyser det centrale i metoden, at finde, aktivere og udvikle menneskets kundskaber, som muliggør konstruktivt samspil og udvikling. Børn med specielle behov behøver den samme udvikling som normale børn, men de behøver mere træning. Ideen i Marte Meo bygger på, at der er kommunikation mellem børn og voksne. For at kunne se barnets og familiens udvikling bruges videooptagelser, som dokumentation. Vi kan se, hvad der skaber identitet, nærhed, kontakt og udvikling mellem den voksne og barnet. Det danner grundlag for læring og forandring. Og forældrene kan godt lide at se det, der faktisk foregår på video.

(Frit fra Marte Meo metoden af Jytte Birk Sørensen, Dafolo, 1. udgave, 5. oplag 2000)

Bioenergetik

Er en terapiform, der tager udgangspunkt i kroppen. Den understøtter sammenhængen mellem krop og sjæl. Bioenergitikken arbejder med kropsøvelser og uforløste følelsesmæssige spændinger også kaldet muskelpansring. Uden energi fungerer mennesket ikke. Ved brugen af kropsøvelser afgives

og optages energi. Den bruger også en smule verbal terapi, for at komme nærmere klientens knudepunkter. Ved at arbejde med energiopladning og -udladnings øvelser hæves det generelle energiniveau og derved åbnes op for følelser. Grounding er et vigtigt begreb. Øvelser aktiverer åndedrættet og muskler. Bioenergetik og gestaltterapi giver adgang til selvindsigt og adgang til selvhjælp og dermed kan klienten gennemarbejde sine følelsesmæssige konflikter. Bilag 3 a beskriver terapeutens rolle i bioenergetikken.

Alexander Lowen lægger meget vægt på at se krop og sjæl som ét – hvad gestaltterapien også gør.

”I vore dage siger man gerne, at splittelsen mellem krop og sjæl er produkt af vores tankevirksomhed, og at sjæl og krop i virkeligheden er ét og det samme. Vi har alt for længe anskuet dem som adskilte størrelser, der nok kan påvirke hinanden, men som ikke er direkte forbundet. Denne opfattelse har endnu ikke ændret sig gennemgribende. Det pædagogiske forløb er stadig delt mellem en mentalt og en fysisk uddannelse, som ikke har noget med hinanden at gøre.”

(Alexander Lowen, Bioenergetik, Borgen, 1. udgave, 3. oplag 2005).

Transaktionsanalyse

For mig er det rart at supplere gestaltterapien med en analytisk tankeproces - En metode til forstå sig selv – at få følelsesmæssig og intellektuel selvindsigt. Det er en strukturmodel over personligheden bestående af de 3 jeg-tilstande eller 3 ego-tilstande:

”Forældre-tilstanden

Indeholder de holdninger og den adfærd, der er indoptaget fra ydre kilder, først og fremmest forældrene. Udad til udtrykkes den ofte overfor andre i fordomsfuld, kritisk og omsorgsfuld adfærd. Indadtil opleves den som gamle forældrebudskaber, der stadig påvirker det indre barn.” **Det minder mig om introjekter fra gestaltterapien.**

”Voksen-tilstanden

Er ikke afhængig af personens alder. Den er rettet mod den aktuelle virkelighed og den objektive informationsindsamling. Den er organiseret, tilpasningsdygtig, intelligent og fungerer ved at afprøve virkeligheden, udregne sandsynligheder og beregne lidenskabsløst.

Barne- tilstanden

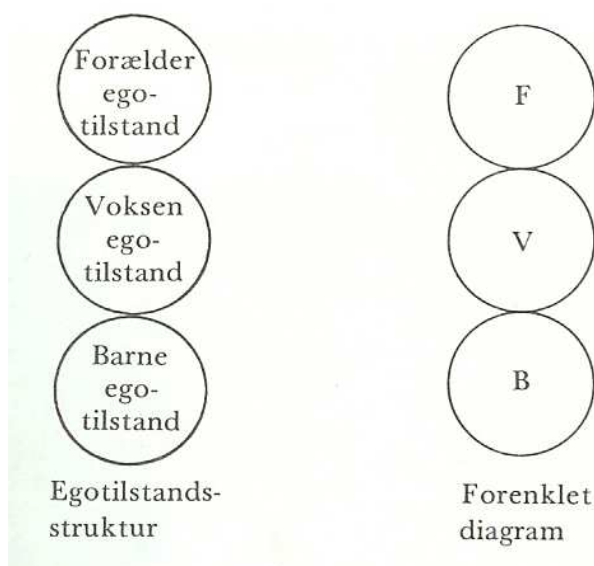
Indeholder alle de naturlige impulser, et spædbarn har. Den indeholder også registreringerne af dets tidlige oplevelser, hvorledes det reagerede på disse og de ”grundholdninger”, det indtog overfor sig selv og andre. Den kommer til udtryk som gammel adfærd fra barndommen.

Når du handler, tænker og føler, som du så dine forældre gøre, er du i din forælder egotilstand. Når du beskæftiger dig med den aktuelle virkelighed, indsamler fakta og beregner fakta er du i din voksen egotilstand. Når du føler og handler som du gjorde, da du var barn, er du i din barne ego-tilstand.”

(Født vinder side 31 af Muriel James og Dorothy Jongeward, Borgen, 1.udgave, 17. oplag 2004).

Det svarer til Underhund (Barnetilstanden) og Overhund (Forældretilstanden) polariteterne fra gestaltterapien. Målet er at finde sin voksen egotilstand – at befinde sig i sin midte og være bevidst, når man skifter til barnet og legen og være forælder. Det giver frihed og fleksibilitet at kunne bevæge sig mellem de 3 ego-tilstande. Det kræver et vist mod at være ægte og sand overfor sig selv og andre. Med transaktionsanalysen kan man opnå større selvindsigt.

Her ses diagram fra bogen Født vinder s. 31.



Ved at være bevidst om, at du kan veksle mellem de 3 tilstande, kan du overvinde offerrollen og forbedre din selvindsigt og dit møde med andre mennesker.

Kontakt

Kontakt med omverden og kontakt med sig selv er nøgleord. Der er et behov for enhed og et behov for adskillelse mellem individer. Kontaktgrænsen er grænsen mellem mig og ikke-mig.

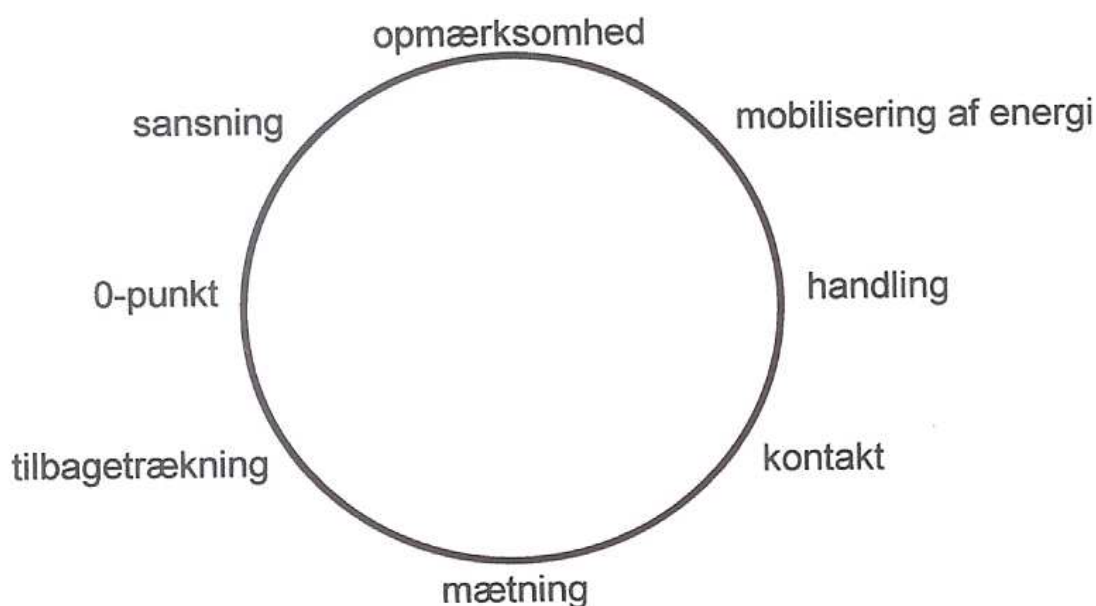
Kontaktfunktioner er at se, høre, berøre, lugte, smage, bevæge sig. Fuld kontakt er kontaktfasens mål.

(Frit efter Psykodynamisk leksikon, redigeret af Ole Ankjær Olsen s. 411, Gyldendal, 1. udgave, 1. oplag 2002)

Kontaktcirklen

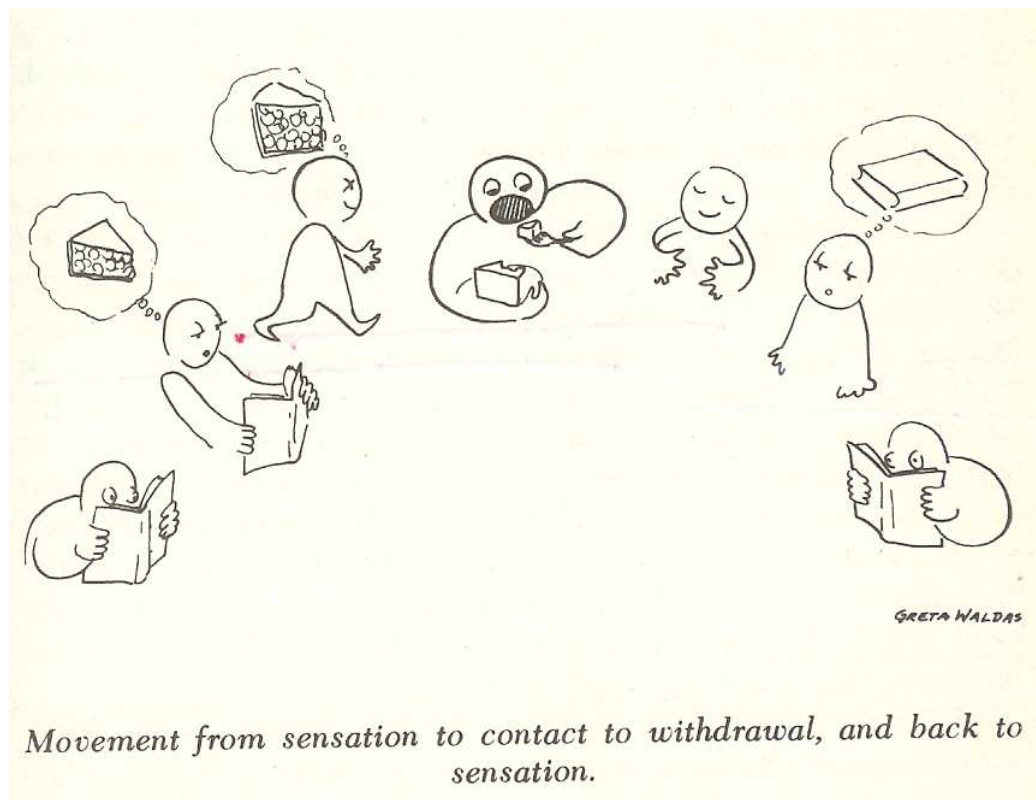
Beskriver de faser og processer, der sker når 2 individer eller grupper møder hinanden. Den kan også beskrive flowet i en gruppe, rejse eller opgave. Kontaktcirklen beskriver selvregulerende indefra kommende styring. Målet er fuld kontakt, og når en mætning er sket, er cyklussen afsluttet.

(Frit efter Psykodynamisk leksikon, redigeret af Ole Ankjær Olsen s. 411, Gyldendal, 1. udgave, 1. oplag 2002)



Kontakt-tilbagetræknings cyklus fra side 412 i Psykodynamisk leksikon

Modellen her er en anden måde at illustrere de forskellige trin i kontaktcirklen:



Ovenstående model er fra s. 91 af Joseph Zinker, Creative proces in Gestalt Therapy, First Vintage Books Edition, aug. 1987

Kontaktforstyrrelser

Forhindrer nærvær, opmærksomhed og selvindsigt. Introjektion, projektion, retrofleksion, konfluens og deflektion virker forstyrrende på at være i kontakt og i nuet.

Kontaktgrænseforstyrrelser

Når faserne i kontaktcirklen forstyrres ødelægges opmærksomheden og samspillet mellem mig og omgivelserne. Forsvarsmekanismerne træder ind for at lave et sundt forsvar mod farlige og uønskede situationer. Når forsvarsmekanismerne tager overhånd, skaber de usunde kontaktforstyrrelser

Ved Introjektion

At låne egenskaber fra omgivelserne – man sluger alt rå – der er svært at vurdere om noget er godt eller dårligt, du'et er vigtigere end jeg'et. Indlæres i 6 måneders – 1½ års alderen

Projektion

At lægge egne egenskaber ud i omgivelserne. Det er en proces, når selv og ikke-selv sammenblendes. Indlæres når barnet begynder at stå og gå og kunne sige nej og ja. Og at udskille sig som et jeg

Retrofleksion

At gøre mod sig selv, hvad man kunne tænke sig at gøre mod andre, eller hvad man kunne tænke sig at andre gjorde mod en selv (Psykodynamisk leksikon, redigeret af Ole Ankjær Olsen s. 413, Gyldendal, 1. udgave, 1. oplag 2002). Det er en måde at afbryde kontakt på og udøve selvbeherskelse. Du ophåber spændinger og tanker, der ikke kommer til udtryk. Udvikles fra 2.årsalderen.

Profleksion

At gøre mod andre, hvad man kunne tænke sig andre gjorde mod en selv.

Konfluens

Sammensmeltning med omgivelserne, fornemmelse af „selv“ forsvundet, grænserne er ophævet, der taler vi uden at være i kontakt. Udvikles fra fødslen og til 6 mdr.s alderen.

Defleksion

At bøje af i den direkte kontakt med et andet menneske. At gemme sig bag ordskvalder eller lave overspringshandlinger. Udvikles i 3 års alderen. Barnet hører mor, men reagerer ikke – mor lukkes ude.

Isolation

At fornemmelsen af forbindelsen med omgivelserne er forsvundet.

Egotisme

At fastholde noget for længe ikke at kunne give sig hen på afgørende tidspunkter. Fiksering, du sidder fast. Følelsen indad til er ensomhed, kedsomhed, men udad til er der styr på det, narcissisme, tidligt forladt, ikke at sige ja til sig selv.

Selvindsigt

Psykoanalysen har gennem det 20. århundrede har stor indflydelse på menneskeopfattelse, livsanskuelse og udviklingspsykologien.

(Frit efter Hanne Hostrup, s. 138, indføring i Gestaltterapiens Grundbegreber, Hans Reitzel, 3. oplag 2003)

Gestaltterapiens værktøjer

Eksperimenter

Gestaltterapi handler i bund og grund om eksperimentet, som er et værktøj, hvor der kan arbejdes oplevelsesorienteret. Der sættes handling bag ordene, drømme, fantasier, pileflet, musik osv. Det forgår individuelt, i par, i familier og i grupper

Encounter

Et eksperiment i rundkreds – Når jeg er i selskab med dig så mærker jeg ... Det er direkte tale, hvor man kun taler om egne reaktioner – her og nu. Det er eksistentielt møde mellem 2 parter. Det kan være et møde eller et sammenstød. Følelsesmæssige reaktioner kan komme frem verbalt eller non-verbalt.

(Frit efter Psykodynamisk leksikon, redigeret af Ole Ankjær Olsen, skrevet af Ole Ry Nielsen s. 206, Gyldendal, 1. udgave, 1. oplag 2002)

Hotseat

Er et hyppigt anvendt eksperiment. Stolearbejdet var F. Perls foretrukne form ved demonstration i grupper. Hvad er i forgrund og hvad er figur? Projektivt materiale – egenskaber, personer, billeder placeres i den tomme stol. Metoden giver adgang til direkte tale og mulighed for at se sagen fra begge sider

Terapeutens rolle

Næstekærligheden eller den universelle kærlighed er bærende for en succesfuld terapi.

” Agape love from the therapist engenders trust. Because the process often deals with the most vulnerable parts of the person, trust must always be there for both parties to allow the unfolding of their feelings. It is this “love” in all its forms which lubricates the creative process between client and therapist”

(Joseph Zinker, Creative process in Gestalt Therapy s. 6 l. 27, First Vintage Books Edition, aug. 1987)

Det betyder, at terapeuten kan tilstræbe en kreativ indifferens, som drejer sig om, at være bevægelig i midten af polariteterne. Det vil sige, at terapeuten ikke tilføjer værdiladning til problematikken. Det svarer til Buddhismens non-attachment. En gestaltterapeut vil arbejde følelsesfuldt og tænksomt.

(Frit efter Leksikale artikler vedr. gestaltterapi + Grof af Ole Ry Nielsen 2002)

Polariteter står for modsætninger hvor den ene del ikke kan eksistere uden den anden del. Det kan stilles på den måde: Glæde – sorg, lys – mørke, kulde – varme, overhund – underhund. Hvor overhunden er den fordømmende, autoritære og formanende. Underhunden er den underdanige, der løber udenom og ofte vinder.

Det eksistentielle synspunkt er baseret på dialog og tager udgangspunkt i det, vi bliver gennem mødet med hinanden. Fokus er på muligheden for kontakt, i modsætning til psykoterapeutens vægt på overføring, modoverføring og tolkning. Kontaktforholdet er en skabende proces, hvor begge parter er villige til at forandre sig. Terapeuten accepterer klienten, som vedkommende er og tror på, at forandring er mulig.

I arbejdet med neurotiske klienter er neurosens 5 lag væsentlige – og målet er at komme frem til eksplosionslaget i et hvilket som helst møde mellem klient og terapeut:

Klichelaget (overflade at unde dybde og kontakt med personen overfor dig)

Spille roller lag (du forestiller dig, du agerer som rollen foreskriver og ikke som du føler)

Det fobiske lag (du er paranoid, du bagtaler andre)

Impasse eller Dødslaget (du er tom og træt, der er ingenting, kreativt tomrum). (Det frugtbare øjeblik/ det døde punkt er der, hvor klienten opgiver håbet om støtte. Det er et angstfuldt øjeblik og min erfaring er, at hvis terapeuten kan tilbyde nærvær og et ærligt medfølelse væren sammen med klienten, - uden at gøre arbejdet for klienten – så virker det. At udholde øjeblikkets topfrustration sammen med klienten – her opstår Ahaoplevelsen: Jeg er.)

Eksplosionslaget (det er her du kommer til udtryk med sorg, vrede, glæde, seksualitet)

(?)

Jeg opfatter terapeuten som kunstner ligesom Zinker gør det. Kunsten er at være opmærksom og have fokus på processen, og hvad sker der lige her og nu – at det er oplevelsesrelateret, – og at tillade at alt kan ske. Der er ikke noget der er forudbestemt. Den fornemmeste opgave er at være nærværende, ærlig og åben samt frustrerende og støttende. Og at turde dele, hvad du selv mærker altså være et medmenneske.

”For me, doing therapy is like making art. The medium is a human life. Whether admitted or not, the effective therapist shapes lives. “

Joseph Zinker, Creative process in Gestalt Therapy s. 37 lj. 8, First Vintage Books Edition, aug. 1987

”It is because of my belief in the impact of the therapists a presence in another person’s life – an impact which transcends methods he uses – that I want to share with you my thoughts about the characteristics of the creative therapist”

(Joseph Zinker, Creative process in Gestalt Therapy s. 37 lj. 8, First Vintage Books Edition, aug. 1987)

Og som Zinker siger ovenstående skal man som terapeut skal være klar over **sin magt**. Min personlige styrke er nærvær og jeg arbejder hele tiden på at forbedre min opmærksomhed og selvindsigt.

Jeg mener, at det er vigtigt som terapeut løbende at gå til supervision, gruppeterapi og egenterapi, for at bevare de 3 elementer selvindsigt, nærvær og opmærksomhed i nuet.

Arbejdsalliancen

Er den terapeutiske samarbejdsaftale – en gensidig forpligtigelse, som gør klient og terapeut i stand til at arbejde sammen og igennem vanskeligt psykisk materiale. Clarksons erfaringer synliggør, at de fleste problemer med klienten kan spores tilbage til en uklar arbejdsalliance. Den skal tillade negative følelser overfor terapeuten uden at klienten behøver at afbryde terapien.

Overføring og modoverføring

Susanne Andrés beskriver en oversigt over overføring, modoverføring og styrker og svagheder i de terapeutiske relationer. Som terapeut er det meget vigtigt at registrere, når overføring og modoverføring foregår. Ligesom terapeut skal opdage parallelprocesser for at kunne skifte figur. Her er den varme stol eller et eksperiment et godt redskab. Bioenergitikken kan med sit åndedrætsarbejde virke befordrende.

Det reparerende forhold

Når terapeuten optræder korrigerende, reparerende eller komplementerende i situationer, hvor klientens oprindelige oplevelse har været præget af mangelfuldhed, misbrug eller overbeskyttelse.

Jeg-du-forholdet

Tilsligter reelt forhold i modsætning til en objektrelation.

Det transpersonlige forhold

Rummer den tidløse faktor i det terapeutiske forhold, det refererer til den spirituelle dimension.

(Beskrives nærmere af Susanne André, i phd. opgaven Relationel læring i psykoterapi, side 8, 2004)

Projekt - Familierapi

Jeg har en ide om, at gestaltterapi vil gøre en forskel. Jeg vil tilbyde enlige, neurotiske forældre mit familieprojekt, for se om det passer. Hvis det virker for dem, og de kan mærke, her er noget, som virker for hele familien, vil det være betydningsfuldt. Min holdning er, at børnene kun er symptom-bærerne. Det vil jeg belyse i min gruppeterapi.

I mit arbejde som støttepædagog i børnehaver hører jeg ofte fra forældrene: Deres børn er det mest værdifulde, de har. De siger ofte, der noget galt med mit barn. De tænker ofte, jeg er en dårlig for-ælder. Jeg har ikke passet godt nok på mit barn, jeg har ikke været opmærksom nok. Der er ingen ende på selvbekymringer. Dårlig samvittighed over for børnene, skyld og skam over ikke at være gode nok. Vrede i forhold til deres partner og sorg over at blive forladt. Eller de overdriver og har et falsk billede af at være de bedste forældre i verden.

Jeg vil tilbyde familierapi for enlige uden nære kontakter. Gruppen skal fungere som en familie for hinanden og også mødes udenfor projektet og terapien.

Tidsplan og indhold

Telefoninterview: Med hver enkelt familie

Præsentation og samling af gruppen: Den 19. april 2006 kl. 19.00.-21.00

Hjemmebesøg: 1 besøg pr. familie (5 familier) - Fra d. 19. april til 11. maj 2006. Den enkelte familie kan bede om et hjemmebesøg mere i juli og august måned, hvor vi laver familierapi og yderligere observation evt. med video

Weekend ophold den 13.05.06 kl.10.00 til søndag den 14.05.06 kl. 15.00 med børn

Individuel terapi: 3 gange pr. familie. Børn over 15 år kan modtage individuel terapi. Børn under 15 kan modtage legeterapi individuel og samarbejdsøvelser sammen med forældrene

Gruppeterapi: Den 27. 06. kl. 18-22, 19.08. kl. 9.00 – 17.00, 7.10.06 kl. 10.00 –17.00 og 18.11.06 for forældrene alene. Børnepasning kan arrangeres

Evaluerings: Spørgeskema og samtaler/interview i gruppen - Referater og videooptagelser beskriver forløbet.

Hvordan vil jeg undersøge om der nærvær, opmærksomhed og selvindsigt i familien ?

Jeg har videooptaget familierne hos dem selv og hos mig på et gruppekursus over to dage. Værdien af videooptagelser er, at jeg kan fastholde objektiviteten og få supervision på forløbene efterfølgende. Det er besværligt og tidsrøvende, men de har stor værdi for at udvikle familien og udvikle mig som terapeut.

Videoen gør at jeg kan være opmærksom, på hvad der er symptomet i familien og hvad der er forandringsøjeblikket, det frugtbare øjeblik vil fastholde så jeg kan fokusere på det og gøre det levende i terapierne. Sammen med klienten har jeg kigget på hvilken liner, der opleves som dominerede i billedet, hvad bliver figur.

Efter min erfaring kan nærvær være et værdifuldt udgangspunkt, hvis vi skal lære at kommunikere hensigtsmæssigt med andre og især med børnene. Ved at gå dybere ind sammen med klienten og vil vi sammen kigge på hvad der sker i processen, mens de andre 6 forældre ser på fra gruppen. Videoeksempler kan vise, hvor der er nærvær.

Hele gruppen vil også blive spurgt om, hvad de hver især opfatter som nærvær og god kontakt. Uddyb hvad nærvær er for dig? Derefter vil hele gruppen blive spurgt om en skal fra 1-10 hvor nærværen synes du er lige nu? og derefter bliver eksperimentet hvor nærværende synes din gruppe du er lige nu?

Jeg har planlagt et eksperiment over forældrenes syn på egen og hinandens forældreevne og selvindsigt.

Videooptagelser er vedlagt som bilag 4.

Desuden vil jeg lave en undersøgelse på deres forventninger til familierapi og hvad de forventer af en terapeut. Bilag 5.

Bilag 6 beskriver gruppeterapien.

Målgruppe

5 familier har sagt ja til at deltage i projektet. De skal udvælge et tema i børneopdragelsen, som de vil sætte fokus på. De observeres i hjemmet, på weekendophold og modtager individuel terapi 5 gange og gruppeterapi 4 gange. For at konkretisere arbejdsplaner i den enkelte familie laver jeg videooptagelser.

De 5 familier har et ønske om at mildne konflikter omkring børnene i forhold til ekspartneren. De har et ønske om at indgå i nye forhold og oplever problematikken dine, mine og vores børn. Desuden løber de ind i de samme vanskeligheder i de nye forhold.

Klienter

Efter hjemmebesøget og efter terapien, kom det her frem:

Klient H: Er landmand og 44 år, og arbejder mange timer hver uge. Enlig far til 3 børn i alderen 11, 13 og 15 år. Blev skilt for 2 år siden og har gået i terapi lige siden. De to børn bor hos deres mor og drengen på 13 bor hos H. H har deltaget i års gruppen i Psykoterapeutisk Center i Nordjylland. Er kæreste med K, som deltager i Projekt Familierapi. H er bange for ensomheden og bange for ikke at gøre alt godt nok. Hans tema er at være lillebror, den der blev undertrykt af sine ældre brødre.

Fokuspunkterne i forældrerollen: Børnene vil gerne have mere vågen tid med deres far, eksempelvis lappe cykler, lave mad, spille spil, ordne have sammen. De ønsker tid med deres far, uden at kæresten hele tiden er der, da hendes børn larmer og også kræver opmærksomhed. H vil arbejde meget for at få tid og råd til en stor rejse med børnene om ½ år. Ønsker også selv mere tid til det hele. Taler ikke med sin ekskone, når der skal aftales. Det går igennem Børnene. De har fælles forældremyndighed.

H giver udtryk for, at han gerne vil tilbyde andre hjælp og er bekymret for sine børn. Han synes, hans dag er stresset og han har ofte svært ved at overskue alt det han skal nå. H siger, han vil sætte fokus på at inddrage sine børn noget mere i det, han gør i sin hverdag. Og at det vil være svært for ham, da hans syn er, at de skal kigge på og lære ved det. Børnene B har været i terapi 2 gange og T har været i terapi 1 gang. M på x år har jeg ikke mødt, hun ville ikke deltage i familierapien.

B fik bearbejdet selve natten, hvor mor og far havde et kæmpeskænderi og hele hans liv forandrede sig. Han blev meget ked af det, og følte sig meget splittet i forhold til sin mor og far. T følte lettelse over at tale, hemmeligheder opløstes.

Klient K: Er sygemeldt og 33 år, er lige flyttet til ny kommune i et nyt hus og i gang med at indrette sig der. Enlig mor til 2 drenge i alderen 7 og 10 år. De gik fra hinanden, da den yngste var 0 år og har boet sammen med en anden mand siden og nu gået fra ham for 1 år siden. Har været kæreste med H ½ år. K har været i terapi to gange og er stoppet pga. pasningsmæssige årsager. Vil gerne have et job, men har mange problemer med sin nakke og ryg. Kommunen arrangerer arbejdsprøvelse. K har forældremyndigheden og faderen har ikke haft samvær med sine drenge i 3 år. Det har de fået for en måneds siden og børnene har været sammen med deres far 3 gange. Den lille er der kun, hvis han har lyst.

Fokuspunkterne i forældrerollen: Den ældste af drengene vil gerne se sin far, og det er K ikke meget for, hun har skjult adr. Hun vil ikke møde ham igen og vil beskyttes for at møde ham. Og for at beskytte sine børn. Begge børn er meget grænsesøgende og har svært ved at holde sig i ro. Da de skulle skifte skole, foreslog jeg, at drengene kom i hver sin skole. De går nu begge i specialklasser med støtte i fritidsdelen. Børnene gav udtryk for ved hjemmebesøget, at de ville have deres mors opmærksomhed og vores opmærksomhed, de ville ses og høres. Mor gav udtryk for hun trængte til ferie uden børn, for at kunne lade op. Slagsmål var dagligdag i familien og familien giver udtryk for de har brug for hjælp og de viser at de er kedede af, at det er sådan. K giver udtryk for, hun mangler struktur og føler afmagt.

Den første terapitime var rådgivning omkring børnene. K fokus var, når de flyttede, ville det hele blive meget bedre. K mente, hvis hun fik mere tid til sig selv og fik passet børnene engang i mellem, så ville hun kunne være mere opmærksom og nærværende. For hende handlede det om pauser fra børnene og have egen tid sammen med andre voksne og få skabt nogle relationer.

Via støttende og frustrerede terapi, nåede K frem til det handler om, at se at få flyttet. Komme væk fra det gamle miljø, som var en ond cirkel. Problemet med barnepige arbejde K også på.

På familieweekend kurset havde K ikke at have sine drenge med, der var en gammel pasningsaftale med moster. K kom i kontakt med, hvor svært det er at arbejde sammen i en ny gruppe bl.a. der da skulle laves et fælles pileflet bed, blev K så opslugt af pil og af at flette. K gik i egen proces, hvad resten af gruppen også gjorde, og hvad ikke er unormalt, når det første gang, de er sammen som gruppe.

Ang. terapi timerne, kom K begge gange. Vi arbejdede med at skabe tillid, hver gang vi lige skulle til at gå lidt dybere i kontakt, trak K sig tilbage og sagde stop.

Vi talte en del om, at hun skulle lade drengene se deres biologiske far, det var K meget i tvivl om og bange for at havde kontakt med ham igen.

K var nødt til at tage sine drenge med til gruppeterapien i juni måned. Jeg skaffede barnepige. De sov i bilen hele aftenen. Senere passer H hendes drenge, når K er terapi og det forløber godt.

Klient A: Er arbejdsløs pædagog og 26 år. A er lige blevet enlig mor, da det her projekt startede i april. Hun hørte fra veninden J om projektet. Da jeg var på hjemme besøg boede familien stadig sammen. A var på det tidspunkt i krise og meget ked af det, og var ved at opgive det hele.

Det eneste, som holdt hende i gang, var hendes datter på 2 år. Faderen har sagt stop, han vil ikke mere og har købt A ud, så hun må flytte i lejlighed. S skal bo hos sin mor og se sin far hver 14 dag. A's drøm braste sammen. Hun havde altid drømt om at være en familie, men det endte i kaos, som i hendes barndomshjem. Hendes far var alkoholiker, og hun fik ikke den støtte fra sin mor hun havde brug for som barn. De flytter fra hinanden, så det ikke skal gå ud over datteren. A går i terapi jævnligt.

Fokuspunkterne i forældrerollen: Jeg startede med rådgivning. A siger, at hun er hele tiden gal på datteren, vreden som tilhører hendes ex og hende selv, lader hun gå ud over S, siger hun under videooptagelsen.

Det slår ekstra hårdt på A, når 2 årige S siger Stop, far skal stoppe med at råbe. A vil ikke vise hun er ked af det over for Simone.

A har et mønster, hvor hun glemmer at komme i terapi eller melder afbud og ringer så for at få en ny tid. Da hun kom, sagde hun, "Jeg har rigtig meget brug for terapi og snakke med dig" Hun havde eksmanden i stolen. Hun synes, han havde svigtet hende og hun synes, det var rigtig hårdt at stå alene det hele og være enlig mor. Der er allerede en ny kæreste og det var A rasende over, men kommer ikke rigtig ud med sin vrede, den kommer ud i tårer i stedet for. A har det ad helvede til, giver hun udtryk for.

Klient J: Er uddannet pædagog 30 år og enlig mor til M 2 år. Arbejder i en børnehave.

J har gået i min åben rådgivning i en daginstitution i Jan 2006 til april 2006. Dengang var hun flyttet fra M far. Han bor i Kbh. og han sender hende sjofle sms. Hun kan stadig godt lide ham og er også med til samvær, når M skal ind og se sin far. M far er ikke til at stole på. Han ser andre damer og J er i et dilemma med sig selv. Men hun vil gerne holde øje med, hvad der foregår, når M er der.

Ved hjemmebesøget blev fokus: M vil ikke høre, hvad jeg siger. Ville gerne havde fokus på at sige nej på en kærlig og bestemt måde, og så nej. I selve terapien har J arbejdet med at være vred på en veninde. J arbejder med svigt og aftaler, der ikke blev holdt. Hun mærker hendes forældres skilsmisse, hvor ondt det gjorde på det tidspunkt. Der tog hun sig af sin syge far og boede længe hos ham.

Fokuspunkterne i forældrerollen: At M slår J, og bliver ked af hun ikke møder ham, der hvor han vil havde kontakt ses på videoen.. J ryger ind i et dilemma, at hun giver efter for fredes skyld og til sidesætter sig selv. Det samme sker i kontakten til veninden og til sin mor og far hun lader dem misbruge hende på hendes godhed og hjælpsomhed. J brænder ud og bliver offer og ked af det og opgivende og meget træt. J vil arbejde med at mærke efter i sig selv og sige til og fra.

Klient D: D er 31 år og under uddannelse til folkeskolelærer. D har været tjener pga. svage led og problemer med ryggen har hun fået en revalidering og i gang nu med en ny uddannelse. Hun er enlig mor til K som er 6 år, ham har jeg været støttepædagog for i 2003 og 2004. Her fik vi skabt den første kontakt. D, K og far, havde ugentlige samtaler. Først måtte jeg snakke med dem hver for sig og efter noget tid sad jeg med mor og far og lidt senere med alle 3. Og de kom til at samarbejde om sønnen. K har diagnosen, psyko motorisk retarderet og forældrene fik skabt det bedste tilbud til K. Han kom på taleinstituttet. Og derefter i den lille børnehaveklasse. D er i et nyt forhold. D har været i terapi to gange, og har ikke tænkt sig at komme mere. Hun vil komme i gruppeterapien hver 2 måned. Grunden af økonomi og hun synes ikke, hun har nogle problemer.

Fokuspunkterne i forældrerollen: Hendes tema er, er jeg en god nok mor, her har hun sin usikkerhed. Siger på video at hun synes det hele går godt, og der ikke rigtigt noget. K vil gerne være med på kameraet og prøver på flere forskellige måder at komme i kontakt med os alle sammen. Vil gerne havde sin mors opmærksomhed. K forstyrrer ikke, mens D fortæller sin historie. D giver udtryk for hun har brug for pauser, er blevet god til at tage fri fra skole uden at få dårlig samvittighed. D siger hun ikke kreativ - så de ting de laver i børnehaven med K. ”Jeg inddrager ham meget lidt i den slags ting. Jeg klør ham på ryggen og hygger mig sammen med K”. ”Jeg har ikke længere dårlig samvittighed over, jeg nyder, når han er hos sin far hver 14 dag.” D arbejder med sin forventning til at flytte sammen med sin kæreste, og det er svært for hende at vente, det skulle være her og nu. Hun synes, hun havde ventet nok på ham.

Familie 6: Meldte afbud på ses til weekendopholdet, fordi hun skulle på arbejde. På sms bliver vi enige om at hun ikke deltager i projektet, men at hun tilbydes en afsluttende samtale. For at afslutte hjemmebesøget og videoptagelserne.

Transaktionsanalysen har været et af mine redskaber i den individuelle terapi til at skabe klarhed om deres forælder rolle. Jeg har set på, hvornår de kommunikerer fra de 3 ego-tilstande. Den synliggør, hvornår de er i offerrollen og i krigerrollen (underhund – overhund). Jeg har analyseret på det grundlag, så jeg kunne møde dem i barne – voksen eller forældretilstanden.

Om weekendopholdet og gruppeterapierne se bilag 6, der beskriver forløbet.

Diskussion

Jeg er uenig med Kempler, når han tager afstand hotseat eksperimenter og kalder dem for kunstgreb. Ved netop at bruge hotseat undgår jeg unødvendig overføring og modoverføring. Jeg er også uenig med Kempler i den måde, han planlægger familierapi. Han vil undgå individuelle samtaler, så vidt det er muligt. Jeg mener, at individuel behandling kan være at foretrække. Især hvis der er meget vrede, aggression og misbrug eller skilsmisse i familien. Der har jeg brug for at have individuelle samtaler, før hele familien kan samles. Og det er en måde hvorpå klienten kan øve sig/ og ruste sig til næste konstruktive samtale med sin mand/ kone. Ofte tager det lang tid, før smerten er bearbejdet og klienten kan mødes med sin ex. mand/ kone. Hemmelighedskræmmeri skal undgås, og at hele familien skal mødes, så snart det er muligt. Jeg er enig med Kempler i flg. citat:

”Alt hvad der siges om andre familiemedlemmer, henvises til næste møde med hele familien og det må overlades til den enkeltes skøn, om det skal tages op.

Hun: ”Der er så meget, jeg ikke kan’ snakke med min mand om.”

Terapeut: ”Jeg vil foreslå, du snakker med ham om det næste gang.”

(Gestaltorienteret familierapi af Walter Kempler, s. 26 læn. 27, Forum 1978, 1. udgave)

Oprindeligt var det min hensigt at arbejde med familierapi for helt almindelige, stressede forældre. I gennem mange år har jeg arbejdet med ”tunge” familiesager. I det kommunale regi er bevilingerne ofte for små i timetal og over for kort tid, til virkeligt at kunne gøre en forskel.

Efter at have arbejdet på vinkelen samfundsvilkår og børnefamiliernes levevilkår og virkelighed i en stresset hverdag, er det klart for mig, at danske familier er meget belastede.

Formålet var at vise, at opkvalificering af forældre har en positiv virkning for barnet. Via forløbet har jeg trænet gestaltterapi i teori og praksis. Specialet har givet gode input og erfaringer til efterfølgende at kunne sælge længerevarende forløb til kommuner, der har truede børn at tage vare på. Desuden håber jeg, at kunne tilbyde familierapi til private familier i forløb, uden at det bliver en kommunal sag.

I forhold til tidsplanen og forventningerne med gruppen er det gået sådan her

Uden erfaring med terapi: Ethvert forløb er afhængigt af gruppens sammensætning. Det har været en stor udfordring at lave et forløb med en gruppe, der ikke tidligere har været optaget af selvudvikling. Så det er nyt for dem at være i terapi, ind imellem giver de udtryk for at det er grænseoverskridende og udfordrende. De har bevæget sig meget langt på meget kort tid. Så den manglende erfaring har ikke sinket dem.

Aftaler og holden fast i hinanden har foregået via sms og mail. Det har været en effektiv kontaktform. Uden den kontakt imellem terapierne ville flere af dem formentlig være faldet flere fra projektet. De har haft behov for den kontakt her og nu. Det nærvær har virket.

Telefonisk samtale har de kunne bede om her og nu. 4 har benyttet sig af denne støtte fra 1 – 8 telefonsamtaler pr. forælder.

Redskaberne i gestaltterapi virker hurtigt og dybt, det ved jeg fra egen krop. Det er vigtigt, at jeg som terapeut ved, hvordan de forskellige eksperimenter føles.

Træning af ansvarlighed og træning i at hive deres projektioner hjem har været en stor udfordring og et stort opgør med offerrollen. Gruppen har været svær at fastholde, måske har det en betydning at det er startet som et gratis projekt, som jeg har lokket dem til at deltage i. De ville gerne hjælpe mig med at lave specialet.

Overføring og modoverføring

Har jeg været nødt til at give stor opmærksomhed. Jeg har måttet kæmpe for min position som terapeut og gøre helt klart, at det er en professionel relation og ikke en ven - veninde relation. Nærhed, empati og varme er befordrende i terapien, men terapeuten skal kunne holde sig på benene.

Målbarede af resultaterne er subjektive og individuelle

Jeg har bemærket, at forældrene er blevet meget bedre til at mærke og give udtryk for, hvordan de har det. De er blevet bedre til at sætte grænser både overfor børnene, hinanden og mig. De siger ikke længere ja til alt.

De er også blevet gladere og blomstret op og har fået fællesskabsfølelse, de er blevet mindre selvoptagede. De indgår i reparerende relationer. De støtter hinanden og viser varme, de er blevet grådige efter mere selvindsigt, nærvær, kærlighed. Men deres temaer som enlige med tilbagefald med svigt og omsorgssvigt fra deres barndom er tydelig. De bryder i stedet for at blive i det, som gør ondt. Så de deflekterer fortsat ind imellem.

Børnenes trivsel

De ældste børn har kunnet beskrive, hvordan de har fået lettelse. ”Det var rart at kunne sige højt – det forfærdelige der skete, da mor og far skændtes og blev skilt bagefter.” ”Jeg er ikke så bange for at sige, hvad jeg føler længere til mig mor og far” ”Jeg får sagt mere af det, jeg gerne vil, så de nu kender de min sorg.”

Jeg har ikke sørget for den objektive vurdering af børnenes trivsel ved på forhånd at få beskrivelser fra børnehaver og skoler før projektet og målt igen efter projektet.

Jeg kendte 3 af familiernes børn og kunne se de var symptombærere. Det blev understreget på videoen og ved hjemmebesøgene. Men har ikke længere kontakt med dem som støttepædagog. Fra start har jeg ikke planlagt at lave videoopfølgninger i hjemmene, det ville have været brugbar, objektiv dokumentation.

Gruppeterapierne hvordan gik det

I bilag 6 beskrives indholdet i gruppeterapierne og evalueringen. Forskellige personer værdsætter forskellige øvelser, men generelt har gruppen været glade for mikset med individuelle samtaler og

gruppeterapi. Den første samarbejdsøvelse (pileflet) gik lige til benet. Alle kom i kontakt med væsentlige mønstre og arbejds punkter. Citater fra klienterne:

”Jeg har fået øjnene op for folks forskellighed – at når folk er forsigtige ligger der noget dybere bag”

” Godt at alle i gruppen var enlige, det var fælles grundlag”

” Lige nu er jeg tilbage, hvor jeg startede – men der er sket så meget indimellem

”Det her er anderledes, psykologen stopper, når man bliver ked af det og jeg er ked af det, når jeg går derfra. Du går videre og du lukker også ned igen.”

” Lærerigt at se andre og opdage, at det er ”mig selv/ mit stof”, når jeg bliver gal på de andre”

Hvis jeg skulle lave forløbet i dag, ville jeg være mere opmærksom på, at alle skulle være enlige og at par i form af kærestepar og nære veninder kan forstyrre relationerne i gruppen. Nybegyndergrupper har svært ved at håndtere dette.

Jeg ville også gøre mere ud af teoridelen og fortælle mere om, hvad individuel terapi er, og hvad meningen med gruppeterapi er. Desuden ville jeg gøre mere ud af transaktionsanalysen og bioenergetik.

Indbydelsen skulle være skriftlig og ikke kun en telefonisk invitation. Jeg har lært, at de skal binde sig for hele forløbet. Der har været for mange afbud.

Jeg har savnet viden og erfaring med videooptagelser og redigering, det ville have været rart med et kursus.

Konklusion

Min konklusion er at gestaltterapiens metode kan danne grundlag for et kreativt familieværksted. Og nå resultater på kortere tid.

En væsentlig årsag til at gestaltterapien virker så hurtigt, er den relation, der opstår i arbejdet med den enkelte og med gruppen og imellem individet og terapeuten. Der er en dyb kontakt mellem klient og terapeut. Terapeuten er åben, ærlig, støttende og frustrerende og være medmenneske.

Uafsluttede kriser i forældres liv betyder ofte:

- At barnet får for meget ansvar og mister deres barndom og at de bliver for tidligt voksne
- At forældrene ikke er i stand til at oprette og fastholde trygge rammer

- At forældrene ikke er tilstedet og nærværende
- At forældrene ikke er i stand til at slippe stress
- At forældrene kun har fokus på egne behov og dermed ikke kan rumme barnets behov

Ved at arbejde med forældrenes personlige kriser og med vejledning og undervisning i forældrerollen bliver barnets situation mindre belastet og barnets adfærd og trivsel forbedres.

Klip fra bilag 6 om gruppeforløb og evaluering:

Forældrene har fået mere nærvær og opmærksomhed: ”Vi har mere kontakt og nærvær”.

Forældrene har fået større selvindsigt ”Jeg er blevet mere bevidst om mange ting inden i mig selv”, ”Ved bedre hvad jeg vil ha og ikke ha”, ”Jeg har lært meget af at sidde i gruppeterapi. Det var grænseoverskridende på en god måde. Jeg kan lide det nu. Faktisk kan jeg bedst lide terapi i gruppe nu – selvom jeg er bange for at tage for meget tid”.

Forældrene har fået bedre forældreevne: ”Han forstår sin far bedre og er selv lukket mere op”, ”Jeg har fået mere overskud”

Børnene trives bedre: Eksempelvis:

- Er 2 af børnene begyndt at se deres far igen efter 3 års afbrydelse i kontakten.
- Et andet barn har fået samvær med sin far og familien vil starte i parterapi og give forholdet en chance til.
- En mor har lært at ved at udtrykke sig voksent og påtager sig den voksenhed børn og unge behøver. Hun giver nu børnene klar besked: ”Jeg vil ha at du dækker bord” – Hvilket barnet nu også gør. Børnenes adfærd er så meget bedre, at de nu kan passes 2 steder. Der er ikke kommet klager fra den ny skole.
- En forælder har været til forældremøde for første gang siden skilsmissen for 2 år siden. Har ikke kunnet holde ud at møde eks'en. Har fået en tættere relation til barnet, som er blevet mere udadvendt og taler med lærere og kammerater om sine problemer
- En forælder har fået mere tillid og tro på at hun kan leve sammen med sin kæreste. De har købt hus og flytter sammen i nær fremtid. Udviklingen har gået på en voksenrelation, men sønnen er meget glad for den ny mand og det nye nærvær han får med sin mor
- Forælder råber ikke så meget af barnet mere

Forældrenes udsagn viser at den gestaltterapeutiske metode hjælper

De siger udsagn som: ”Hvis vi nu havde hørt om denne måde denne behandlingsform, da vores børn var helt små, kunne vi måske have undgået at blive skilt og alle de skænderier”. ”Vi kunne også have undgået at skulle snakke med så mange forskellige fagpersoner og alle de tests mit barn er blevet udsat for”. ”Det er nemt at arbejde med”. ”Jeg skal ikke fortælle om hele min fortid”. ”Det er utroligt som gamle oplevelser, kan dukke op igen og ligne følelsen og på et kvarter kan man slippe af med den”

Efterskrift

Jeg har valgt at lave et speciale med en meget stor praksisdelt. Specialet blev en passion, hvor jeg hele tiden lige måtte afprøve den næste del og det næste skridt. Og strengt taget har jeg slet ikke villet afslutte det. Den 7.10.06 var pinefuld for mig så jeg har hverken villet slutte projektet med familierne og slutte mit speciale. Gruppen vil gerne starte efter Nytår i en ny gruppe og mit team har udviklet sig og jeg har fået mange nye samarbejdsrelationer – mit netværk er vokset og jeg har fået en indsigt jeg kan udbygge på i forhold til den næste gestaltgruppe, der igen skal omhandle familieterapi.

Det har været en heltinde rejse.

Det har været meget lærerigt, og jeg arbejder netop bedst som praktiker og har på den måde fået teorien indarbejdet i praksis. Jeg har fundet ud af, at her kan jeg være kreativ og komme med spontane eksperimenter. Der bliver lyttet til mig på mit arbejde som aldrig før. Jeg bliver brugt som supervisor og giver kollegial supervision i forhold til svære situationer med børn og forældre. Selv i mit private liv, bliver jeg bedt om at hjælpe med mit nærvær og rådgivning.

Gestaltterapi er ikke bare en metode eller en teknik, det er en livsstil. Alting hænger bedre sammen via gestaltterapien for mig nu.

Litteraturliste

Joseph Zinker, Creative process in Gestalt Therapy, First Vintage Books Edition, aug. 1987

Walter Kempler, Gestaltorienteret familierapi af, 27, Forum 1978, 1. udgave

Susanne van Deurs og Stig D. Hjort, Psykoterapi i Danmark, af Psykoterapeut Foreningens Forlag, 1. udgave 1. oplag 2005

Susanne Andrés, phd.opgave, Relationel læring i psykoterapi, 2004

Leksikale artikler vedr. gestaltterapi + Stanislav Grof af Ole Ry Nielsen 2002

Psykodynamisk leksikon, redigeret af Ole Ankjær Olsen, skrevet af Ole Ry Nielsen, Gyldendal, 1. udgave, 1. oplag 2002

Hanne Hostrup, indføring i Gestaltterapiens Grundbegreber, Hans Reitzel, 3. oplag 2003

Muriel James og Dorothy Jongeward, Født vinder af, Borgen, 1. udgave, 17. oplag 2004

Irvin D. Yalom, Eksistentiel psykoterapi, Hans Reitzel 1998

Den Røde grundbog Perls. F, Goldmann, P Hefferline.