



Kompetencer

Jeg har i alle mine år som terapeut haft en særlig forkærlighed for den individuelle terapi, for almindelige menneskers private forhold, og har derfor fokuseret på at udvikle mine kompetencer på det felt. Hvad det har ført til, kan du læse om herunder.

Procesoverblik

Terapi er en proces. Man har et udgangspunkt (de aktuelle problemer) og et mål (den forandring man ønsker at opnå). Selvom alle forløb er individuelle er der fællestræk i processen.

Terapeutiske processer består af faser og kan se sådan ud:

Forvirring → Afklaring → Beslutning → Handling

Kan ikke mærke mig selv → Kan mærke mig selv → Kan handle ud fra mig selv

Kompleks situation → Udredning → Finde handlemuligheder

Negativ prægning i barndommen → Indsigt / bearbejdelse → Opbygning af ressourcer → Fremadrettet fokus

Mit procesoverblik gør sig gældende ved, at jeg arbejder med den fase, man befinder sig i, samtidig med at jeg ser processen i et større perspektiv, altså hvilke udviklingsskridt der er umiddelbart forstående, og hvilke der ligger lidt længere nede af vejen.

Brugen af procesoverblik er ikke det samme som en færdig manual eller et sikkert resultat. Mennesker er både unikke og ligner andre på én og samme tid. Jeg bruger procesoverblikket, hvor der er fællestræk – og tilretter terapien, hvor det individuelle gør sig gældende.

Mit procesoverblik er baseret på mange års brug af [1+3 notatsystem for gestaltterapeuter](#), et notatsystem jeg selv har designet. Ved skriftligt at følge alle forløb over tid, er jeg blevet mere opmærksom på typiske fællestræk. I praksis betyder det, at sessionerne kommer til at hænge mere sammen, og at man lettere kan forfølge bestemte mål over tid.

Jeg har desuden udgivet [Proces – en notesbog til klienter](#), der giver klienten mulighed for at opnå et godt overblik over egen proces. Hvis man bruger bogen (der udleveres ved første session), vil man være godt rustet til møde mig på en mere jævnbyrdig måde, hvilket jeg mener et ideelt udgangspunkt for en frugtbar terapeutisk dialog.



Dynamisk stolearbejde

Gestaltterapien er kendt for brugen af "stolearbejde". Det bliver ofte brugt som et følelsesforløsende redskab, hvor man selv sidder på én stol og afreagerer mod en tom stol, som man forestiller sig at en bestemt person sidder på.

Denne brug af stolearbejde er bestemt effektivt og nyttigt, især ved ophobet vrede, og sådan foregår det også – et par gange om året – men resten af tiden ser det ret anderledes ud.

Den store forskel på almindelig terapeutisk samtale og stolearbejde er, at i den almindelige samtale taler man OM en bestemt problematik, mens man på stolene ER midt i den.

Et dynamisk stolearbejde handler ikke specielt om at udtrykke vrede, men om at følge ens reaktioner så tæt som muligt, hvad enten det er tanker, følelser, kropsfornemmelser eller alt muligt andet.

Man sidder på én stol og forestiller sig en bestemt person på den anden stol. Eller man flytter rundt på forskellige stole, der repræsenterer forskellige sider af én selv. Eller man udforsker en situation fra fortiden. Eller man forbereder sig på noget, der snart vil ske. Eller...

Samtidig med at man udforsker sine reaktioner, fortsætter den terapeutiske samtale, nogle gange som dialog, nogle gange som fordybelse i ens indre liv, nogle gange som eksperimenter med synlighed – og på mange andre individuelt justerede måder.

Dynamisk stolearbejder er særdeles anvendeligt til at arbejde med forvirring, afklaring, beslutninger og synlighed.

De fleste træder lidt forbeholdne ud i et dynamisk stolearbejde, men næsten alle ender med at synes rigtig godt om det.

Feedback tegninger

Der var en dag for mange år siden, hvor jeg midt i en terapi syntes mine ord var utilstrækkelige. Det var frustrerende for jeg ville gerne formidle en vigtig pointe. Jeg fandt derfor en blok frem og tegnede en illustration, som jeg samtidig talte ud fra. Det gik rigtig godt og inspirerede mig efterfølgende til at finde blokken frem, når situationen var til det.

Over årene er det blevet til et regulært redskab, jeg kalder "feedback tegninger".

Med en feedback tegning kan jeg for eksempel illustrere en bestemt udvikling over et længere tidsrum. Eller illustrere hvordan det indre liv påvirker ens ydre handlinger i samspillet med andre. Eller illustrere hvordan ubevidste faktorer påvirker den almindelige vågne bevidsthed.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Selve tegnesituationen foregår som en dialog, hvor klientens tanker, spørgsmål og reaktioner naturligt vil præge det, jeg tegner og fortæller om.

Feedback tegninger er rigtig gode til at få overblik og til bedre at forstå komplicerede eller abstrakte sammenhænge.

Når jeg evaluerer bliver feedback tegninger ofte positivt fremhævet.

Kombinere kropsterapi og gestaltterapi

Kropsterapi og gestaltterapi er to ret forskellige tilgange til den terapeutiske proces. Kropsterapi er centreret omkring berøring, mens gestaltterapi er centreret omkring ord. Ikke desto mindre lapper de to metoder betydeligt ind over hinanden.

Enhver kropsterapeut kan fortælle om, hvordan klienter får brug for at sætte ord på. Enhver samtaleterapeut har oplevet, at der er situationer, hvor ord ikke slår til.

Da jeg i sin tid opdagede disse forskelle – og selv oplevede rækkevidden af at kunne bruge begge metoder – besluttede jeg mig for dobbelt uddannelse. I umiddelbar forlængelse af min gestaltuddannelse, blev jeg uddannet som Touching Dialogue kropsterapeut (og sidenhen også som Touching Dialogue underviser).

Min særlige kompetence består i gnidningsfrit at kunne kombinere samtale med kropsarbejde – ikke som to forskellige forløb, men som to forskellige redskaber, der på hver sin måde bidrager til den terapeutiske proces.

Man kan have en hel session kun med samtale. Man kan have en hel session kun med kropsterapi. Eller man kan kombinere begge metoder under samme session.

Der er ikke noget krav til, om man bør gøre det ene eller det andet. Man vælger frit efter lyst og behov, og det er det, der er pointen – at processen dikterer redskaberne og ikke omvendt.

Det er i øvrigt også årsagen til, at mine sessioner varer 75 minutter. Kropsarbejde fordrer tid nok, for kroppen har et betydeligt langsommere tempo end tankerne.

Jeg arbejder desuden ud fra den målsætning, at en samtalebaseret session skal indeholde mulighed for ordentlig fordybelse – for eksempel gennem et dynamisk stolearbejde – og stadig ende med en følelse af at arbejdet blev gjort "færdigt", inden man går ud af døren. Også her har 75 minutter vist sig at være et passende tidsrum.

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL