



Forandringsprocessens faser

Enhver forandringsproces er personlig og forskellig fra menneske til menneske, idet processen formes af forskelle i baggrund, parathed og ressourcer. Men midt i forskelligheden kan man alligevel pege på visse fællestræk, visse faser, som synes at gå igen uanset processens individuelle indhold.

Disse faser er: indsigt, eksperimenter og kompetence.

Indsigt

Begyndelsen består af erkendelse og indsigt. Allerførst af den grundlæggende erkendelse: ja, man oplever modgang, krise eller kedsomhed (eller noget helt fjerde). Det er ikke (længere) en diffus fornemmelse, der lurer i baghovedet. Man er klar over, at der er noget i ens liv, der ikke fungerer godt (nok). Man erkender, at noget skal forandres.

Denne erkendelse leder naturligt videre til forandringsprocessen første fase: indsigt. Man søger mening og forklaring. Hvordan begyndte det hele? Handler det mest om noget indeni en selv – eller mest om noget i forhold til andre? Hvad er det helt præcist, der foregår? Hvad kan konsekvenserne blive?

For nogen er indsigten indlysende. Man har måske et godt kendskab til sig selv. Man er vandt til eftertænksomhed. Man ved udmærket hvad situationen handler om – også hvad angår ens egen andel. For andre er indsigt en mere krævende affære, fordi man først skal til at undersøge og erkende f.eks. hvordan man er påvirket af sin baggrund. Eller at der dukker et bagkatalog af tilbageholdt frustration op, som afgørende påvirker mellem linierne. Eller at man opdager, at man rummer sider og reaktioner, der har været gemt og glemt, men nu pludselig gør sig gældende igen.

Uanset udgangspunkt kommer man samme sted hen: indsigt bliver til sammenhæng, til meningsfylde, til forståelse og forklaringer. Det kan føles meget tilfredsstillende, fordi man får overblik og (endelig) kan gennemskue, hvad der foregår. Men dermed ikke sagt, at man er i mål. Forståelse er ikke **ensbetydende** med forandring. Forståelse er **udgangspunkt** for forandring. Med forståelse ved hånden bevæger man sig ind i næste fase, som handler om at eksperimentere.

Eksperimenter

Indsigten har gjort, at man ret præcist ved hvor skoen trykker, og man ved ret præcist hvilke reaktioner eller konsekvenser, man frygter nye handlemønstre vil medføre. Man har med andre ord masser af information om, hvad man kan og vil, hvad man har lyst til, hvad man plejer – og hvad man almindeligvis undgår at gøre.

Al denne indsigt skal nu omsættes til konkrete handlinger. Det vil ret sandsynligt betyde, at man skal til at gøre ting, man ikke tidligere har gjort. Det kan handle om indre forandring - at man træner at stoppe op og mærke efter, før man beslutter sig for noget. Eller det kan handle om ydre forandring – at man viser nye sider af sig selv, siger og gør ting, man måske aldrig har gjort før.

Man designer eksperimenter, der skræddersyes på baggrund af ens nuværende situation i forhold til ens mål. Man udvælger konkrete begivenheder, der rummer mulighed for at øve sig i at gøre noget nyt. Man tager initiativ, hvor man før var passiv. Man taler, hvor man plejer at tie (eller omvendt). Det kan være ganske diskret eller stort og markant, alt afhængig af hvor meget man vil udfordres.

Om nødvendigt kan man i første omgang øve og gennemspille forskellige scenarier via gestaltterapeutisk *stolearbejde*, og på denne vis udvikle idéer og gøre sig fortrolighed med et nyt selvudtryk, men før eller siden vil eksperimenterne udfolde sig i ens almindelige dagligdag.

Ekspirmenterne skaber reaktion. Man tænker over og bearbejder hvad der sker. Man føler sig måske høj over succes eller trykket af tilsyneladende fiasko, omgivelserne reagerer afvisende eller imødekommende. Reaktion bliver til refleksion, som bliver til ny indsigt. Man er i gang med at lære sig selv og sine omgivelser bedre at kende. Den fornyet indsigt danner grundlag for nye eksperimenter – som bliver til ny indsigt osv. Det er en krævende, men også spændende fase, hvor nyt land for alvor erobres.

Fokus skifter gradvist fra, at det primære arbejde finder sted under de terapeutiske sessioner, til primært at finde sted mellem sessionerne. Sessionerne bruges nu til at bearbejde indtryk, skærpe indsigten og designe nye eksperimenter. Forandringsprocessen foregår som rytmisk gentagelse af indsigt og eksperiment – og som en slags dialog mellem terapien og ens øvrige liv.

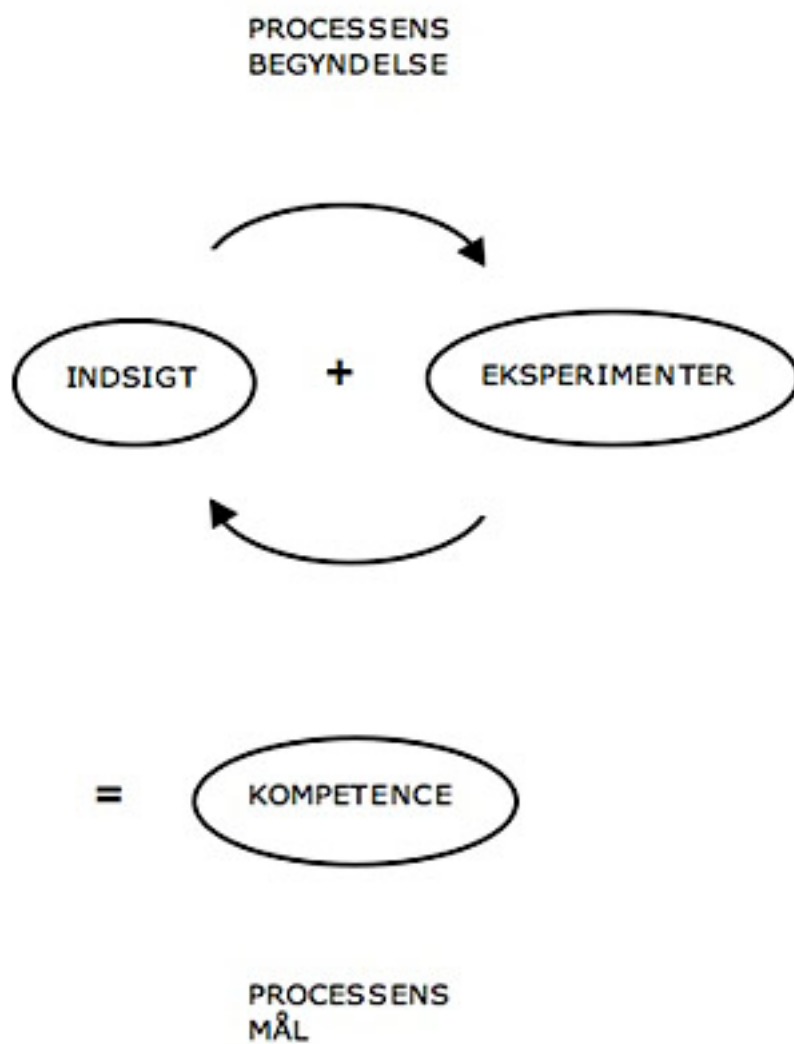
Kompetence

Hvor terapien til at begynde med handlede om det svære og problematiske, vil det i slutfasen være lige modsat. De stadige eksperimenter er blevet til erfaringer, som bliver til kompetence. Man har erobret det nye land eller har udviklet redskaberne til at gå ud og gøre det. De terapeutiske sessioner bliver sjældnere og handler primært om alt det, der går godt.

Slutfasen er kort men vigtig. Det gælder om at grundfæste de nye kompetencer. Det er ikke usædvanligt, at ens selvbillede er det sidste der forandres. Det kan godt forekomme, at man opfatter sine kompetencer på samme måde, som da processen begyndte - samtidig med at man i praksis har udviklet sig betydeligt.

Den fuldt gennemførte forandringsproces består således dels af konkrete erfaringer med nye handlinger, dels af justering af ens selvbillede, en indre accept og erkendelse af at man har tilegnet sig nye kompetencer. Hvis ikke terapien allerede er ebbet ud, vil den finde sin naturlige afslutning her.

Ovenstående beskriver forandringsprocessen i et terapeutisk perspektiv, hvormed det forudsættes at udgangspunkter er noget problematisk og utilfredsstillende, man ønsker hjælp til at håndtere. Men forandringsprocesser er selvfølgelig ikke specielt knyttet til terapi, de finder sted overalt og i alle mulige sammenhænge. Det specielle ved et terapeutisk forløb er muligheden for uvildig dialog, at man får støtte, struktur og modspil gennem processens forskellige faser. Det er dog mit (helt uvidenskabelige) gæt, at ovenstående faser er universelle, at en forandringsproces' facit udgøres af: indsigt + eksperimenter = kompetence.



© 2009 STEFAN GREEN MEINEL