



## Introduktion til grundfølelser

Denne artikel er en del af en serie om gestaltterapiens fire grundfølelser: vrede, glæde, sorg og seksualitet. Understående er en generel introduktion til grundfølelserne og anbefales som optakt til de øvrige artikler.

*"Der er fire fundamentale eksplosionsformer fra dødslaget. Der er eksplosionen af ægte sorg, hvis vi arbejder os igennem et tab eller et dødsfald, som vi i første omgang ikke turde opleve helt. Der er eksplosionen i **orgasme**, hos seksuelt blokerede personer. Der er eksplosionen i **vrede**, og også eksplosionen i **glæde**, **latter**, **livsglæde**. Disse eksplosioner står i nøje forbindelse med den autentiske person, med det sande selv."*

Frederick S. Perls, Gestaltterapi, Socialpædagogisk Bibliotek, Munksgaard 1975, side 63.

Som det fremgår af citatet herover, regner gestaltterapien med fire grundfølelser: sorg, vrede, seksualitet og glæde.

Grundfølelser er karakteristiske ved, at de opleves meningsfulde og rigtige – ja! det er lige netop sådan, jeg har det! – samt at de ikke kan bestilles på kommando. Grundfølelserne opstår spontant, man *mærker* dem, men man kan ikke med sine tanker og meninger bestemme, at de skal være på en bestemt måde. Fordi grundfølelserne ikke lader sig viljestyre, regnes de for at være et autentiske udtryk for, hvordan en person har det netop nu.

Grundfølelserne er interessante fordi reaktioner fra dette lag, kan give store positive gevinster. Det er karakteristisk, at oplevelsen af grundfølelserne giver øget følelse af "ja, det er lige netop, sådan jeg har det". At mærke sine grundfølelser er at mærke sig selv, hvilket helt fundamentalt styrker følelsen af at være levende og et menneske i egen ret og eksistens.

Grundfølelserne har altid en retning, et indhold, de er reaktioner på noget der sker. Man mærker sorg, vrede, seksualitet eller glæde – med alle de nuancer og sammenblandinger, der i praksis gør grundfølelserne særegne og individuelle fra menneske til menneske. At mærke *hvad* grundfølelserne indeholder, er karakteristisk ved følelsen af "ja, det er lige netop, *sådan* jeg har det."

Man har en plads i verden, og man reagerer på det der sker.

### Neurosens 5 lag

Perls taler om "eksplosionsformer fra dødslaget", hvilket fortjener et par ord på vejen. Gestaltterapien taler om "neurosens fem lag" (se f.eks. ovennævnte bog, side 62-63). Disse lag består af "klichelaget", "rollelaget", "impass", det "implosive lag" og det "eksplosive lag".

Klichelaget er det helt overfladiske lag af kontakt med andre mennesker. Det er herfra man udveksler almindeligheder som "god morgen" og "godt vejr i dag".

I rollelaget kommunikerer man ud fra sin sociale rolle. Man er i sin rolle som terapeut, som advokat, som kassedame ect og efter arbejdstid, i sociale roller som ægtefælle, single, gæst, vært ect. Man agerer og indgår i relationer ud fra sin rolle.

Under rollelaget ligger impass eller "det døde punkt". Man har noget på fornemmelsen, man mærker et strejf af noget, som man samtidig slet ikke har lyst til at mærke, fordi det muligvis vil medføre sorg

og vrede. Det er i dette lag, man mærker en blanding af angst, forvirring og frustration. Det er her, man oplever følelsen af at sidde fast.

I det implosive lag giver man efter. Man begynder at mærke det, man ellers undgik. Man kommer i kontakt med sine grundfølelser som en indre reaktion. Der kan være megen angst i dette lag, fordi grundfølelserne måske fører én steder hen, man ikke har været før, hvilket kan skabe ubevidste forestillinger om død og ødelæggelse. Man mærker både grundfølelserne og de kræfter, der holder dem tilbage. Det er dette lag, Perls med vanlig dramatisk sans kalder "dødslaget". Det har ikke noget med død at gøre, men at man ubevidst frygter de forandringer, grundfølelserne kan afstedkomme, samt at man mærker den lammelse, modsatrettede kræfter frembringer.

Hvis man bliver længe nok i det implosive lag, og giver sig tid til at mærke de tilbageholdte grundfølelser, glider man automatisk over i det eksplosive lag. Man mærker, man reagerer, og det er ofte synligt for omgivelserne som f.eks. latter eller tårer. Man er nu helt i grundfølelserne, hvilket som regel føles befriende og bekræftende. Angsten bliver afløst af den styrke, der ligger i at mærke *sådan* har jeg det. Det er dette Perls kalder "eksplosionsformer fra dødslaget".

Disse lag kaldes "neurosens 5 lag", fordi det anses for neurotisk at undgå sine grundfølelser. Dette skal ses i lyset af, at teorien blev udformet i 1940'erne og 50'ernes USA, der, især i 50'erne, var meget optaget af en pæn og ordentlig facade. I realiteten er "neurosens 5 lag" i lige så høj grad en beskrivelse af en almindelig personlighedsstruktur. Man har god brug for sit kliche- og rollelag, når man begår sig i en almindelig hverdag. Jeg vil mene, at en god del af det spændende og sjove ved livet netop udfolder sig i disse lag, og personligt sætter jeg stor pris på at kunne udveksle almindeligheder med f.eks. kassedamen og min lokale pizzabager.

Det neurotiske opstår ved manglende adgang til grundfølelserne, sådan at man overvejende begår sig i livet ud fra sit kliche- og rollelag, og altså med få eller ingen impulser fra grundfølelserne. Denne tilstand giver ingen synlige handicaps, og man kan nemt leve på denne måde i årevis eller måske endda livet ud. Det er derfor nærliggende at rejse spørgsmålet om, hvad man så skal med de pokkers grundfølelser, hvis man lige så let lever uden? Det er et kort spørgsmål, som kræver et lidt længere svar.

## Grundfølelser som unik reaktion

Grundfølelser opstår som reaktion på indtryk. Alle indtryk skaber automatisk en reaktion. Man rører ved et menneske, man elsker, og føler lyst. Man taler med en, man ikke bryder sig om, og føler modvilje. Man dufter til en blomst og glædes. Man erfarer, at en god ven er død, og sørger. Man kunne godt lide hende – men ikke ham. Man kunne lide hovedretten, men desserten – aldrig igen. Det var hyggeligt at være sammen. Nu sker der noget, jeg ikke bryder mig om. Hverdagen er en lang perlerække af indtryk, som man lynhurtigt reagerer på.

Reaktioner på indtryk vil i praksis bestå af tanker og følelser. Tankerne repræsenterer al ens erfaring og holdning til det, der foregår. Grundfølelserne repræsenterer det unikke, det er sådan, *jeg* føler det. Den store forskel er, at tanker og meninger er noget, man kan få udefra. Man kan lade sig besnakke eller måske ligefrem tryne af andre. Men grundfølelserne, dem kan ingen røre. De er en indre ret og mulighed, en indre kilde, lige så længe som man lever.

Det smukke og vigtige ved grundfølelserne er, at de altid er helt unikke og suveræne fra menneske til menneske. Grundfølelserne kan kun opstå et eneste sted, og det er indeni den enkelte. Andre kan ikke bestemme over dem, og man kan heller ikke selv styre dem med sin vilje. Deri ligger der den uhyre vigtige konsekvens, at med grundfølelserne bliver man sig selv i egen ret. Fordi ens reaktion er unik, adskiller man sig fra alle andre, og derved bliver man helt sig selv. Dette gør grundfølelserne til en uerstattelig del af det menneskelige væsen.

Det korte svar på, hvad man bruger de pokkers grundfølelser til, er derfor, at de er fundamentale for at kunne træde i karakter, uerstattelige som navigation når man skal træffe beslutninger, samt uundværlige som middel til at mærke, at man lever.

Når jeg tænker på Søren Kierkegaards idé om, "at træde ind i eksistensen og være sig", så tænker jeg, at grundfølelserne spiller en helt afgørende rolle. Man kan eksistere her i livet på utallige forskellige måder, men hvis man vil træde ind i eksistensen "som sig", så er grundfølelserne efter min mening et godt sted at starte.

© 2009 STEFAN GREEN MEINEL