



Kort om Gestaltterapi

Gestaltterapien blev udviklet af Fritz og Laura Perls i tiden fra 1940 frem til 1970. Fra 1946, hvor de flyttede til New York, blev gestaltterapien også afgørende formet af Poul Goodman samt en kreds af terapiinteresserede amerikanere. Fritz og Laura var begge uddannet psykoanalytikere, men stillede sig kritiske an overfor den etablerede psykoanalytiske teori. De fandt især ny inspiration i gestaltpsykologien, men også i fænomenologien, eksistentialismen, taoismen og zenbuddhismen, samt i Wilhelm Reich's arbejde med kropsterapi, Jacob Levy Moreno's arbejde med psykodrama og i Salomo Friedländer's polaritetsfilosofi.

Sammen med Rolf Hefferline og Poul Goodman, udgav Fritz Perls i 1952 "Gestalt Therapy" - gestaltterapiens grundværk. Frem til sin død i 1970 udgav Fritz Perls en række bøger om gestaltterapi, og det er især gennem dem, samt Perls' virke som gestaltterapeut på Esalen i Californien i slutningen af 1960'erne, at gestaltterapien blev kendt. I dag findes der efter sigende cirka 600 gestaltterapeutiske institutter rundt om i verden.

"Gestalt" er et tysk ord, der betyder helhed, form, skikkelse. Helhed er det centrale begreb i gestaltterapien. Det oprinder i gestaltpsykologien, som klarlagde en perceptuel lovmæssighed: tilbøjeligheden til at danne færdige figurer, at danne helhed, at danne gestalter.



De tre figurer mangler lidt af strengen for at være færdige. Alligevel er vi tilbøjelige til at se og omtale dem som færdige - som en blomst, ikke som en del af en blomst, som en firkant, ikke som fire hjørner, som et ansigt, ikke som buede linier i et mønster. Det ufærdige billede opfattes som en åben gestalt. Dette afføder en perceptuel proces, som gør billedet færdigt. Det kaldes at lukke gestalten.

Denne perceptuelle lovmæssighed udvider gestaltterapien til at omfatte selve den måde, vi fungerer på som menneskelig organisme - vi danner uværgeligt åbne gestalter dagen og livet igennem, og vi vil uværgeligt søge at lukke dem. At være sulten opfattes som en åben gestalt, at spise opfattes som at lukke gestalten. Tilsvarende opfattes lysten til social kontakt som en åben gestalt, og det at være sammen med vennerne som at lukke gestalten.

Fritz Perls omtalte ofte åbne gestalter som "unfinished business". Man kan have uafsluttede og uafklarede relationer - grænser der ikke bliver sat, behov der ikke bliver dækket og følelser der ikke kommunikerer - man har besvær med at lukke bestemte gestalter. Det er da gestaltterapiens mål, at støtte og hjælpe den enkelte til at kunne lukke egne gestalter selv.

Arbejdet med at erfare og erkende sin egen gestaltdannelse og -lukning, medfører ofte at man må revidere sit billede af sig selv. Man er nødt til at afklare, hvad det egentligt er, man føler, og hvad det egentligt er, man har behov for; og man er nødt til at erkende, hvordan man ikke lukker egne gestalter, og hvordan man vil til at handle anderledes. Man kan derfor også kalde gestaltterapi for integrationsarbejde, man integrerer en større del af, hvem man er - man integrerer sig selv.