

Jay Levines foredrag "The destruction of Presence in Gestalt Therapy" , den 7. Internationale gestaltkonference, d. 21. marts 2015



Jay Levine, som underviser på GATLA's summer-residential programmer, der hvert år afholdes forskellige steder i Europa, var en af hovedtalerne på den internationale gestaltkonference. Konferencens tema var 'Hvad er på spil i den terapeutiske relation'

Jay indledte med spørgsmålet: Hvad er det du mener du laver, når du siger du laver psykoterapi? – og han ville gerne give sit eget svar herpå.

Jay beskrev først Martin Bubers skelnen mellem *Jeg-Du* og *Jeg –Det* relationer, hvor den første type er kendetegnet ved autencitet og åben og accepterende væren tilstede i kontakten og den anden type ved at kontakten har en instrumentel karakter. I psykoterapi er den første helt central, i coaching, hvor der er fokus på en konkret opgave, kan der i højere grad være tale om den anden.

I terapeutens åbne autentiske væren tilstede i relation til klienten, er det samtidig vigtigt, at det, terapeuten deler med klienten, er afpasset efter, hvad der vil gavne den terapeutiske proces.

Jay refererede til gestaltterapiens paradoksteori: at man ikke skal prøve at blive noget andet end det man er – i modsætning til på den ene side klassisk psykoanalyse (bedre)viden om hvad der skal til for at klienten forandres og på den anden side selvhjælpsterapiens krav i retning af at personen selv skal *gøre* dette eller hint for at forandre sig.

Med reference til Buber fremførte Jay, at der først er vi-heden før der er et jeg og et du. Det er kvaliteten af kontakten til den anden, der påvirker, hvordan jeg oplever 'mig'. Først er relationen.

Det ret almindelige spørgsmål: *hvordan har du det?*, har, når det stilles i den terapeutiske setting, en betydeligt dybde, nemlig: hvordan føler og oplever du dig hjemme i dig selv?

Mennesker, der opsøger terapi, har, kan man sige, et problem i forhold til det at føle sig tilpas hjemme i sig selv. Og hvordan finder eller genfinder man sig hjemme i sig selv? Det gør man via "the uniqueness in the meeting of others" svarer Jay. Det er derfor, at selve kvaliteten af relationen mellem terapeut og klient er central.

Han talte derefter om forholdet eller komplementariteten mellem 'Dwelling' og 'Journeying'. Livet veksler mellem de to. Livets rejse rummer forandringer. Og der er ofte knyttet ritualer til de markante forandringer, som vi oplever gennem livet f.eks. i forbindelse med fødsel, overgang til voksenlivet, ægteskab etc., kaldet forandringsritualer (rites of passage).

Jay definerer (metaforisk) psykoterapi som en særlig slags overgangsritual. Personen, som har vanskeligt ved at finde sig tilpas i sig selv i den forandrings kontekst, vedkommende lever i, (f.eks. finde sig selv og reorientere sig efter en skilsmisse) opsøger f.eks. terapi. Psykoterapi kan forstås som en særlig type af overgangsritual, som eksisterer i vores kultur. Overgangs-ritualet *psykoterapi* er en struktur med vekslen mellem *dwelling and journeying*. Det er en defineret struktur, hvor personen får mulighed for at blive mødt helt og fuldt, der hvor han er, med lige præcis den fænomenologi, som er hans, uden at terapeuten prøver at fixe ham/få ham til have det anderledes, end han faktisk har det. Terapeuten tilbyder med sit nærvær, åbenhed og autencitet en mulig *I-Thou* kvalitet i kontakten, og når klientens oplevelse valideres, får han det faktisk bedre. Det er i 'I-Thou' mødet, at han får mulighed for at føle sig hjemme (igen) i sig selv. Man kan med reference til ordet *rehabilitering* ligefrem tale om, at han kommer til at finde et nyt hjem i sig selv. Klienten kan dermed få oplevelsen af "genhusning" - ikke som et geografisk sted, men som en åndelig tilstand - og kan i sin livskontekst *re-establish his place in the community*.

Jay sluttede af med at fastslå, at det jo er, når klienten går - ikke når han bliver - at terapien er en succes.

I den efterfølgende diskussion mellem Jay og deltagerne blev det bl.a. drøftet, hvordan man som terapeut kan afgøre, at det man deler af sig selv med klienten (self disclosure) er tilpas afpasset til at gavne den terapeutiske proces, og der blev også talt om, hvorvidt ideen med at betegne terapi som et overgangsritual er meningsfuld.

Mikael Sonne