

Publiceret i Gestaltterapeutisk Forums blad okt. 2009

GESTALTTERAPI MED PAR

af Hanne Hostrup

Som overskriften viser, foretrækker jeg at skrive om *Gestaltterapi med Par* frem for om *Parterapi*, fordi ordet "Parterapi" antyder, at der er tale om en helt speciel terapiform. Og det er ikke tilfældet. Når man som gestaltterapeut arbejder med par, er målet, ligesom i anden form for gestaltterapi, at øge awareness hos klienten. Om det er en enkelt person, et par eller en familie, der er klienten er for så vidt underordnet. Gestaltterapi er gestaltterapi, uanset hvem man arbejder med og for.

Når gestaltterapi med par alligevel anses for særlig svært og anderledes, er det selvfølgelig, fordi den terapeutiske relation af gode grunde er mere kompleks, når man arbejder med par end i individuel terapi. Hvis man endvidere er to terapeuter, skal også relationen til medterapeuten inddrages.

Hvad er et par?

Et par kan defineres som den mindste gruppe. Den består kun af to personer, og er en gruppe med bestemte samfundsmæssige og bestemte personlige opgaver. Man kan derfor forstå parforholdet som *en gestalt*, der skal organiseres, så den giver en bestemt *mening* både for de involverede og for samfundet.

Parforholdets funktioner

Parforholdet har altid haft både samfundsmæssige og personlige opgaver.

Tidligere bestod parforholdet af en mand og en kvinde i et ægteskab, som næsten udelukkende var en juridisk, normsat og kristen konstruktion, hvis vigtigste samfundsmæssige opgave havde med bevarelse af ejendomsret og moral (herunder køns moral og børneopdragelse) at gøre. For det enkelte menneske havde parforholdet den vigtige funktion, at den voksne kvinde via ægteskabet fik identitet som et agtværdigt menneske (hustru, moder, leder af husholdningen) og indenfor ægteskabets rammer fik hun rettigheder, forsørgelse og beskyttelse. Manden fik via ægteskabet sin identitet som den stærkeste og klogeste af kønnene bekræftet (familiens forsørger, leder og beskytter og fader for sine egne børn) og havde som sådan særlige rettigheder. Selvom en del af disse opgaver officielt hører til i en anden tid, ligger de stadig som *introjekter* i den enkeltes bagage og kan, når de aktiveres, dukke op som drivkraften bag irrationelle handlinger og følelser i relationen.

Det moderne parforhold defineres mere bredt og ikke kun som et ægteskab mellem en mand og en kvinde, men som et fast kæresteforhold mellem to – principielt ligestillede mennesker. Det moderne parforholds vigtigste samfundsmæssige opgave er nok at være den gruppe, der tager vare på børn og deres opvækst (ikke kun egne børn, men også tilgiftede og dele-børn) og at være det sted, hvor størstedelen af samfundets arbejdsstyrke bliver ”passet”. For det enkelte menneske er parforholdets funktion i det store og hele indskrænket til at være det sted, hvor man forventer at få fysisk og

psykisk intimitet, omsorg og tryghed. Det siger sig selv, at den funktion er meget afhængig af, hvem parterne er og hvordan deres forståelse af, hvad fysisk og psykisk intimitet og tryghed er. Men parforholdet har stadig en dobbeltfunktion af stor betydning for både det enkelte individ og for samfundet.

Når så mange har det vanskeligt i deres parforhold i dag, er det ikke kun, fordi de enkelte mennesker er blevet dårligere rustet end tidligere til at leve i et parforhold. Det har mindst lige så meget at gøre med, at de samfundsmæssige betingelser for at realisere parforholdets dobbeltfunktion er blevet meget vanskelige på grund af de ændrede arbejdsforhold og ændrede økonomiske, materielle og kulturelle betingelser. I modsætning til for 100 år siden, forventes det, at de enkelte individer nu selv er arkitekter på deres parforhold. De skal selv finde ud af, hvad de kan og vil yde i et parforhold, og hvad de kræver af et parforhold. Men samtidig med at de selv skal ”opfinde” det parforhold, der passer til deres personlige krav, lever den gamle definition af parforholdet videre som nedarvede forventninger og blander sig i dannelsen af det nutidige parforhold.

De historiske, sociokulturelle faktorer spiller en meget stor rolle for pardannelsens fænomenologi og må derfor medinddrages i en terapi. Hvis dette ikke sker bliver par-problemerne kun behandlet som individuelle problemer, og ansvaret for succes eller fiasko bliver den enkeltes.

Parforhold som en VI-helhed

En gestalt er som bekendt mere end sine dele. Også parforholdet, pargestalten, er mere end jeg-du-forholdet. Det moderne parforhold er en VI-helhed, som ikke annullerer et jeg-du-forhold ligesom i det konfluente VI-forhold. Tværtimod. Da der ikke mere er en færdig matrice som parforholdet skal passe ind i, forudsætter et moderne parforhold, at parterne i kraft af deres *adskilthed og forskelligheder* løbende finder frem til en vis enighed (eller kompromis) om, hvad netop deres fælles parforhold skal indeholde. Da netop adskilthed og forskellighed er dynamikken i VI-helheden er det vigtigt, at terapeuten er opmærksom på parternes forhold til disse to vigtige aspekter.

Pargestalten er en helhed. Den har ligesom andre helheder en *grænse, der skiller den fra omverden*. Den har ligeledes en *grænse mellem gestaltens dele*, der begrænser delenes frie selvudfoldelse. Da det er relationen mellem gestaltens dele, der giver par gestalten dens mening, er den udveksling, der foregår udadtil og indadtil på kontakt-grænsen helt central. De fleste kontaktproblemer (kontaktafbrydelser) skyldes dysfunctioner i forhold til grænser mellem jeg-du, jeg-det og jeg-vi. Derfor er det terapeutisk relevant at skabe opmærksom overfor, hvordan grænserne indadtil og udadtil defineres og behandles af parterne.

Dialog, valg og ansvar

De fleste mennesker starter et parforhold på grundlag af en forelskelse. Det er altid dejligt, men kan ikke i længden bære et fast forhold. Hvis ikke parterne har fortalt eller vist hinanden, hvad de forventer og kræver af

et fast parforhold, binder de sig til hinanden i den tro, at de forventer det samme af forholdet, mens de i virkeligheden har hver deres dagsorden. Hvis man spørger dem, ønsker begge som regel, at parforholdets indhold skal være kærlighed, men de har ofte ingen anelse om, hvad de mener med det. Den ene mener måske forældreskab, sex og økonomisk fællesskab. Den anden mener måske ømhed og loyalitet og boligfællesskab osv. Og selv i de tilfælde, hvor de har fundet frem til et indhold (mening), de begge kan leve med, forsømmer de ofte at finde ud af, hvordan dette indhold skal realiseres. Parforholdets fænomenologi skabes således af et indhold: *Et hvorfor* med en bestemt struktur: *Et hvordan*.

Gestaltungsprocessen, der skal føre frem til dannelse af pargestalten kommer sjældent automatisk. Den kræver, at parterne har en nogenlunde velfungerende kontakt, der sætter dem i stand til *at forhandle* sig frem til en tilfredsstillende løsning. Denne kontakt/forhandling foregår ikke kun som samtaler, men som en dynamisk og gensidig feedback proces, dvs. som tilbagemeldinger, hvor informationer udveksles via handlinger, verbale og kropslige udtryk. En vigtig ingrediens i denne proces er accepten af deres indbyrdes forskellighed og deres evne og villighed til at *vælge og være ansvarlig for deres valg*.

Hvis den dynamiske forhandlingsproces ikke kommer i gang eller ikke kan gøres færdig og afsluttes med konklusioner, bliver den til "unfinished business", der hele tiden genererer energi, der presser på for at gøre gestaltungsprocessen færdig. Dette er drivkraften bag endeløse skænderier og diskussioner, der slider på den gensidig sympati. Den slags skænderier er forsøg på at

nygestalte helheden, men de mislykkes igen og igen, fordi parterne, eller en af parterne, benytter sig af forskellige kontaktafbrydelser. Af en eller anden grund (som kan undersøges) kan/tør/vil parterne ikke gøre sig forståelige/ tydelige overfor hinanden og kan derfor hverken afslutte forholdet eller danne det VI, der er et dynamisk kompromis mellem dit og mit behov.

De kan enten ikke forhandle og finde frem til *hvorfor* et bestemt indhold af parforholdet er godt, eller forhandle sig frem til, *hvordan* dette indhold skal blive til virkelighed via handling. De vil enten have et ”jeg-bestemmer-det-hele-forhold” eller et ”der-er-ingen-forskel-på-os-forhold” eller et ”jeg-vil-ikke-involveres-forhold”. I stedet for at skabe en helhed, hvor begge bidrager, vil de overbevise den anden om, at *min* mening med parforholdet er den rigtige. Sådan udtrykker de det ikke, og måske ved de ikke, at det er det, de gør, men ikke desto mindre handler de sådan.

”Terapeut-fælder”

Der er rigtig mange bolde i luften, når man arbejder med to mennesker, der har vanskeligheder med hinanden, og derfor er der også mange ”faldgruber” for terapeuten. De mest almindelige består i:

- at man *allierer sig* med den ene af parterne, fordi ens umiddelbare sympati og forståelse ligger der,
- at man bliver så optaget af en af parternes historie og særlige vanskeligheder, at man begynder *at arbejde individuelt* med den ene og glemmer, at det er parforholdet, der er klienten.
- at man *forsøger at løse parrets problemer* og kommer med forslag til, hvad de skal gøre i stedet for at

hjælpe klienterne til at opdage, hvilken betydning og funktion problemerne har i deres relation.

- at man er mere *optaget af at gøre parterne til bedre forældre/ægtefæller* end af at interessere sig for, hvem de er, og hvordan de handler.

- at man lever op til parrets forventninger om, at *agere som "forligsmand" eller som "dommer"*.

- at man *overfører forståelsen af egne par problemer* til klienternes forhold.

- at man *spiller med i parrets "games"*¹ i stedet for at identificere dem, osv. osv.

Den terapeutiske opgave

For at holde sig fri af de mange "fælder" må terapeuten gøre sig fuldstændig klart, at opgaven *kun* består i, at *træne og øge parternes awareness*, og at dette sker ved hjælp af *den fænomenologiske metode*. Det indebærer, at terapeuten responderer nysgerrigt åbent, konkret, fordomsfrit og klinisk relevant² på det, der sker i kontakten mellem parterne og mellem sig selv og parterne og overvejende gør opmærksom på det, der er tilgængeligt for alles øjne og ører.

Da terapeuten ikke er neutral, men et levende reagerende menneske inkluderer dialogen også terapeutens egen fænomenologi. Det betyder, at det af og til kan være relevant at dele sine personlige reaktioner med parret og dermed bringe elementer ind i terapien,

¹ Games er det amerikanske udtryk for de spillignende aktiviteter, der sørger for, at en af parterne får sit behov dækket (vinder) uden at den anden opdager det (taber). I games benytter "vinderen" sig af kontaktabrydelser af forskellig art. (se f.eks. Eric Berne: "Games People Play", 1973, Penguin Books. Ltd.).

² Med klinisk relevant menes, at terapeutens reaktioner/feedback/interaktioner skal rette sig ind efter parternes selvstøtte på en sådan måde, at de ikke krænker, skræmmer eller på anden måde intimiderer parterne, og dermed får en af dem eller begge til at bryde kontakten i selvforsvar.

som parret ikke kan høre eller se. Man må derfor være meget sikker på, at disse personlige reaktioner er terapeutisk relevante, dvs. er med til at understrege det dialogiske aspekt eller et vigtigt aspekt af dialogen. Af og til kan det også være nyttigt at dele nogle personlige erfaringer med parret, for at bringe tidstypiske sociokulturelle temaer på banen, f.eks. omkring de valg, som før i tiden blev ”truffet for dem” via traditioner, men som et moderne par nu skal træffe selv. Det mest relevante er imidlertid at koncentrere sig om at gøre opmærksom på vigtige og registrerbare elementer af kontakten, som parret nok har lagt mærke til, men ikke har tillagt nogen betydning. Når disse bringes i forgrunden, indgår de som del af gestaltungsprocessen, hvilket uvægerligt forandrer helheden.

For at holde fokus på terapiens mål (øget awareness) identificerer og reagerer terapeuten på eventuelle kontaktafbrydelser på en sådan måde, at *parret selv opdager*, hvordan de ødelægger kontakten. (f.eks. ”Jeg kan høre, at du svarer på din kærestes ønsker med at kritisere hende” / ”Når han fortæller dig, hvordan han har det, skifter du emne” / ”Din kæreste spurgte dig om noget, og du svarer med et spørgsmål tilbage til hende”). Disse sagligt tørre, men konstaterende udsagn må ”krydres” med terapeuten egen reaktion. Det være sig undren, interesse, forvirring, usikkerhed, humor, osv. Måden disse udsagn serveres på, vil derfor altid være udtryk for terapeuten *personlige stil*. Det vigtigste er, at terapeuten feedback gør et stærkt indtryk på parret uden at krænke, kritisere eller nedgøre, dvs. sådan, at parret ikke er i tvivl om, at terapeuten er på deres side. Det er heri den terapeutiske kunst består. Når terapeuten er nysgerrig, spejlende og konstaterende og igen og igen

sætter fokus på, *hvordan* kontakten afbrydes i handling eller ord, kan parterne efterhånden gribe sig selv i afbrydelserne. Det er ikke sikkert de kan lade være, men det vigtigste er, at de lærer at kende forskel på en dynamisk kontakt, hvis funktion er gensidig udveksling af informationer og på en kontaktafbrydelse, hvis funktion er at skaffe den enkelte det, hun/han vil have uden at blive kritiseret, afvist eller gjort ansvarlig for det. For når de kender forskel, har de et valg.

Den terapeutiske opgave er kort sagt at "afsløre" / tydeliggøre, *hvordan* parterne selv ødelægger gestaltningsprocessen. Terapeuten dømmer ikke og fordeler ikke skyld og ansvar. Terapeuten forsøger ikke at forandre noget, men arbejder kun på at *tydeliggøre, hvad der sker mellem dem og hvordan*. Og dette gøres ved at give feed-back på en fordomsfri, konkret og interesseret, men ubestikkelig måde. Ethvert forsøg på at forandre en af parterne vil medvirke til en mislykket gestaltningsproces.

Det er klart, at det er pinefuldt for parterne at opgive deres helt eget (men skjulte) projekt med parforholdet, og det er klart, at terapeuten kan have svært ved at overvære denne pine uden at trøste, lave om og reparere. Ikke desto mindre er det terapeutens opgave at holde fokus længe nok på det, der opdages til at parternes opmærksomhed skærpes overfor disse elementer ("to stay with it"). Parrets umiddelbare reaktion vil ofte være at prøve at komme væk fra pinen ved at kaste flere emner på bordet eller ved at forklare og undskylde sig. Her er det terapeutens evne til at blive ved det nye, der gør forskellen – i stedet for at rode sig ind i nye uklare ting, hvilket vil føre processen ind på et sidespor.

Differentiering og nygestaltning

Selvom mange par kommer, fordi de savner nærhed, viser erfaringen, at problemet ofte er, at de er *for* tætte. Ikke på en kærlig måde, men ved hele tiden at mase løs på hinanden med kritik, løgne, forklaringer, og bebrejdelser. Denne uheldige nærhed understøtter en del terapeuter desværre (i bedste mening) ved at opmuntre dem til hver for sig at kritisere hinanden for fuld udblæsning (sige hinanden "sandheden"). Denne kartharsis-øvelse har vel til formål at hjælpe dem af med vrede, sorg, ulyst og forurettelser, så der bliver plads til det gode, og dette kan være på sin plads i individuel terapi, hvor partneren ikke skal høre på partnerens vrede og kritik. Men, hvis det sker i parterapi, bliver aflæsningerne opfattet som angreb og aktiverer modangreb og så fortsætter krigen også i terapilokalet. Denne krig kan parret faktisk selv så udmærket klare uden terapeutens hjælp – ja, faktisk er det det, de plejer at gøre. Det, de ikke plejer at gøre, er at fortælle hinanden, hvilke forventninger de har til *parforhold* og at lytte til hinanden med respekt.

Da forudsætningen for en vellykket pargestalt er, at forholdet rummer det bedst mulige kompromis mellem begges behov, er det første trin i en parterapi at skaffe parterne rum og tid til hver for sig at udtrykke sig uden at blive afbrudt og kritiseret. Dette sker ikke af sig selv, men ved at terapeuten tager *styringen* og "afbryder afbrydelsen", den mislykkede proces (skænderier, bebrejdelser osv.). Terapeuten *skiller dem simpelthen ad* ved at henvende sig til hver af parterne. Den dårlige kontakt mellem parterne bliver erstattet af kontakt mellem terapeuten og de enkelte parter, således at de

hver for sig kan udtrykke deres ønsker/behov til parforholdet – ikke til partneren - men netop til forholdet. I denne proces bliver den mislykkede pargestalt *differentieret i sine dele*, hvilket er en forudsætning for en nygestaltning. Den enkelte får mulighed for at opdage sin partners ønsker, og terapeuten får mulighed for at opdage, hvordan den, der har lyttet, reagerer på det. Her bliver de sædvanlige afbrydelsers karakter tydelige, og terapeuten kan uden at ændre noget konstatere, om parterne f.eks.:

- moraliserer og belærer den anden om, hvad han ”i virkeligheden” føler og ønsker.

- taler om, hvor hårdt hun/han har det (offer) i stedet for at reagere på det sagte.

- skifter emne uden af forholde sig til det sagte

- hører kritik, hvor der kun udtrykkes ønsker.

- kræver handling, før der er forhandlet.

- hører den andens behov som en indirekte ordre.

- fortæller, hvad den anden ”bør”.

- osv.

Dette er bare nogle få eksempler på, hvordan parterne kan sno sig udenom dialog.

Psykologiske og eksistentielle temaer

Når terapeuten hører godt efter, bliver det muligt at skelne mellem et svar og en undgåelse/afbrydelse. Det er vigtigt, at terapeuten ikke retter på undgåelsen, men gør den til forgrund. Dette er en *konfrontation* som i bedste fald afslører bestemte temaer, der igen og igen udspiller sig i den mislykkede dialog, og som afspejler psykologiske og eksistentielle problemstillinger, som parterne af den ene eller anden grund ikke kan/vil eller tør kendes ved. Temaerne kan handle om *adskillel-*

angst, om angst for intimitet, om manglende evne/mod til at prioritere behov, om angst for at blive undertrykt eller usynliggjort, om angst for at blive afsløret som et helt almindeligt menneske, om angst for forskellighed og angst for forandring. Temaerne er mange og forskellige, og det er vigtigt, at de accepteres, fordi de kun derved mister deres "magt" over dialogen. Og de opdages kun ved at fokusere på, *hvordan* parterne opfører sig i kontakten.

Når parterne har opdaget, *hvordan og hvorfor* de afbryder kontakten, fører det ikke af sig selv til en bedre kontakt, for det er rigtig svært at bryde vanen og løsrive sig fra en automatisk og destruktiv kontakt. De vil højst sandsynlig "falde i" igen og igen, men hvis terapeuten blot bemærker: "Nu sker det igen..." kan parret efter et stykke tid fange sig selv i det. Men det er ikke kun svært for parret. Også terapeuten kan have rigtig svært ved at løsrive sig fra sin egen mening om rigtigt og forkert, godt eller ondt og "nøjes" med påpege afbrydelserne og være ordstyrer i den forhandling mellem parterne, der kan føre frem til et parforhold, begge kan "være i". Det centrale i gestalt-terapi er imidlertid, at terapeuten via sin skærpede opmærksomhed, kan bringe oversete aspekter af dialogen i forgrunden og dermed *gøre det uklare så klart*, at det kan undersøges.

I denne proces er det en støtte for terapeuten at huske på udviklingsparadokset: "Når du er (bliver) hvad du er, forandres du". Husker man dette og arbejder efter det, vil man opleve, at forandring sker, uden at man behøver at komme med forslag, uden at manipulere, uden at bedømme og vurdere. Blot ved at undersøge gestaltens dele som de er og relationen imellem dem, vil gestaltningsprocessen komme i stand. Det kan så føre til,

at parret bliver sammen på en mere tilfredsstillende og realistisk måde eller til, at de opgiver at blive sammen.

copyright© Hanne Hostrup 2009

Hvis læseren ønsker en litteraturliste og en mere grundig beskrivelse af gestaltterapi med par, kan jeg henvise til min bog: "Tæft,Trit og Retning", Hans Reitzels forlag, 2004