

Robert W. Resnick, Ph.D.

Oversigtsnote til Video om Gestaltterapiens grundbegreber (<https://vimeo.com/ondemand/gestaltfilms>)

Teksten er gengivelser af Bob Resnick's ord. Mine tilføjelser står i parentes.

Gestaltteoriens grundbegreber:

Eksistentialisme:

(Grundværdier: Frihed, ansvar, valg, autenticitet . Sartre, Gertrud Stein, Martin Buber.)

Feltteori:

(Kurt Lewin)

Alting er forbundet, er i konstant bevægelse og har en indflydelse på alt andet. Personen er en del af feltet.

Fænomenologi:

(Husserl) Mennesker er født som meningsdannende væsner.

Dialog:

(Buber) Det ene menneskes fænomenologi møder det andet menneskes fænomenologi og forskellighed bliver tydelig. Dette er adgangen til den friskere fisk: Der foregår noget imellem T og K. Det er i mødet mellem disse to fænomenologier bevidsthed kan opstå, læring kan opstå, terapi kan opstå. To tilgange til den samme transaktion. Relation.

Gestaltteorien er under konstant forandring.

På mange måder, har Gestalt teori ikke ændret sig. Den hviler stadig på de ovennævnte grundbegreber.

Og dog: Tiderne har ændret sig. Der er ny information, ny research. Så for at blive ved at være i live og vitalt, må ethvert system være åbent for ny information og skelne, hvad der passer ind og ikke passer ind i idegrundlaget.

Så Gestalt terapi er altid i forandring, altid i udvikling indenfor rammerne af dens fundament. Det sker, at ny research, et nyt koncept eller en ny teori dukker op, som er så interessant, at selv om den ikke passer ind i Gestalt teoriens verdenssyn, er det bydende nødvendigt, at se på det verdenssyn og måske ændre det.

En interessant fodnote: I slutningen af 60erne og begyndelsen af 70erne var der folk i USA, der kaldte sig gestaltterapeuter efter korte kurser. De mente af have licens til psykoterapi, men det lignede mere licens til psykopati. Megen skade blev forvoldt. Råben og skrigen og ondskab. - Sådan er det ikke i dag.

Proces.

Genstanden for terapi er ikke indholdet af Ks fortælling. Indholdet er et middel til at finde processen: Hvilke mønstre og sekvenser bruger denne person for at skabe mening i verden og for at reagere på verden.

Proces er som en software, fx. et tekstbehandlingsprogram, der behandler et hvilket som helst indhold efter samme retningslinier. Hvad er Ks "stil", når han skaber mening og reagerer på verden.

Mål.

K kommer typisk i terapi, fordi han ønsker forandring. Vi beskæftiger os ikke specielt med forandring, vi beskæftiger os med valg. At genskabe valg. Valg via bevidsthed.

Facilitere bevidsthed.

Forskellighed - blot mærkbar forskellighed - i den dialogiske relation. Rækkefølgen er: Bevægelse - Forskellighed - Bevidsthed - Valg

Bevidsthed

Indsigt er mere kognitiv end bevidsthed. Bevidsthed er nærmere på oplevelse - en langt friskere fisk - at være i kontakt med, at jeg gør noget, når jeg faktisk gør det.

Forskellighed

Via : Dialog, eksperiment, åndedræt, stemme. Nye oplevelsesmæssige data.

Menneskelig udvikling

Reich: Mennesker er født selvregulerende. De er i en økologisk balance med omgivelserne. Et barn laver den bedste udvikling, det kan, i overlevelsens tjeneste. - Dette kaldte Fritz "The organismic environmental field". Et øko-system.

Karakter

Gestalt benægter ikke betydningen af fortiden. Fritz hævdede, at den relevante del af fortiden vil vise sig, når vi taler om nutiden. Dette var i klar modsætning til psyko analysen. Barnet gør hvad som helst for at overleve. Dette mønster bliver vane. Det bliver måden at være i verden på. Karakter er sammensat af læringserfaringer, introjekter, tilknytningshistorie, kontakt grænse historie - den mening man skaber.

Kan være en anakronisme, forældet, ude af kontekst. Karakter er under (udenfor) bevidsthed.

1. Hvordan jeg opfatter og skaber mening
2. Hvordan jeg vanemæssigt responderer og opfører mig

Psykiske problemer

Karakteren afbryder selvreguleringen. Terapi er en afbrydelse af afbrydelsen. Den opsporer afbrydelsen. Kan ses som forurening i økosystemet. Forurening defineret som resurser på forkert sted.