

Publiceret i "Matrix", nr. 2 - 2007

FEEDBACK I GESTALTTERAPI og i gestaltterapeutisk træning

af Hanne Hostrup

Feedbackbegrebet spiller en centrale rolle i gestaltterapien i kraft af dens teoretiske og metodiske forankring i den eksistentiale fænomenologi og den gestaltpsykologiske selvreguleringsforståelse. Der skelnes mellem den feedback, der foregår løbende i en dagligdags kontakt og det professionelle feedback, ligesom de myter og misforståelser, der eksisterer omkring feedbackgivning ridses op. Der gøres rede for, hvordan og hvorfor det professionelle feedback trænes i alle faser af den gestaltterapeutiske videreuddannelse.

Feedback er et begreb, der rummer essensen af det, gestaltterapeuter gør i den terapeutiske kontakt.

Det lyder meget simpelt, og det er det selvfølgelig ikke, men tværtimod en svær kunst, der skal trænes og trænes og trænes for at blive til gavn for vores klienter.

Feedback betyder tilbagemelding og er en reaktion på en påvirkning. Den er en meddelelse fra et mennesket til et andet, der fortæller om den virkning dette andet menneskes adfærd har haft. Den, der modtager feedback får derfor vigtige informationer fra den verden, man befinder sig i. Den fortæller, hvordan man (på)virker, og hvordan man opfattes i en bestemt situation i en bestemt kontakt. Den er en meddelelse, der kan fortælle, om en

bestemt adfærd skal korrigeres, forstærkes eller helt lægges på hylden, hvis man vil overleve bedst muligt i et bestemt miljø. Feedback er således helt nødvendig for at opretholde den psykiske og fysiske *selvregulering*ⁱ.

I

HVORFOR ER FEEDBACK ET CENTRALT BEGREB I GESTALTTERAPI?

Når feedback er så vigtig i gestaltterapi, har det at gøre med gestaltterapiens fundament i den *fænomenologiske eksistentialisme, gestaltpsykologien og den fænomenologiske metode*.

Med dette metateoretiske fundament bindes gestaltterapien i et menneskesyn, hvor mennesket ikke ses som selvtilstrækkeligt. Ja, der eksisterer for så vidt ikke et JEG uden i et felt (Lewin 1951, Yontef 1993). Derfor findes der heller ikke subjektive oplevelser, der ikke på en eller anden måde er forbundet med et objekt. En egentlig autonom indrepsykisk funktion (som beskrevet i klassisk psykoanalyse og som udmøntes i fokus på frie associationer) findes ikke i gestaltterapi, og udvikling/vækst kan kun ske som funktion af en interaktion mellem individet og verden. Mennesket opfattes heller ikke som i behaviourismen, som en stimulus-respons-maskine, der via indlæring afspejler den ydre verden som en objektiv verden (og som udmøntes i terapeutens forslag til tanke- og adfærds ændringer). Mennesket ses i gestaltterapi som et dialogisk/relationsbundet væsen, der har en indbygget/medfødt evne til at føje mening til stimuli og

til at "svare" med egne unikke "fortolkninger" på stimuli. Den meningsdannende proces sker ifølge *gestaltpsykologien*, der leverer den grundlæggende forståelse af perceptionsfænomenerne, som automatisk organisering af indput i et mønster med det vigtige - i forhold til behov og erfaring - som forgrund og det mindre vigtige som baggrund. Med denne grundopfattelse af mennesket som et relationsafhængigt, fremadrettet, aktivt meningssøgende væsen, bliver den gensidige udveksling af informationer med verden af central betydning, og en forudsætning for at kunne opretholde den psykiske og fysiske selvreguleringen.

Awareness (ufokuseret vågenhed) og (fænomenologisk baseret) dialog er derfor den centrale gestaltterapeutiske metode, hvilket kræver, at terapeuten deltager vågen og med erkendelse i den gensidige udveksling af informationer, der foregår i den terapeutiske kontakt. (Yontef - 93, s.144)). For at dialogen kan blive en ægte udveksling af informationer, kræves, at terapeuten i så høj grad som det er muligt sørger for en horisontal relation. Kontakt/dialog ses som den vigtigste realitet, og opgaven for terapeuten er at påpege/gøre opmærksom på, hvad der sker imellem terapeut og klient (beskrivelse af umiddelbart erkendbare fakta) frem for at opmuntre klienten til at se "indad".

Gestaltterapiens mål for terapien er nemlig ikke forandring som sådan, men klarhed. Et mål, der indebærer, at den terapeutiske kontakt skal hjælpe klienten til at identificere sig med sig selv som hun/han er/påvirker på godt og ondt.

Gestaltterapien afviser således dualismen, dvs. ideen om, at individet kan opfattes og forstås som en adskilt enhed fra verden. Den afviser ligeledes socialkonstruktivismen, der udelukkende ser individet som et produkt af det sociale system, det befinder sig i. I gestaltterapien ses individet både som adskilt og forbundet - som selvstændigt og afhængigt, dvs. både som et socialt væsen og samtidig som værende udstyret med egen vilje og evnen til at vælge. Denne dobbeltposition rummer et eksistentielt dilemma, der kræver en stadig aktiv medleven og forholden sig.

JEG ses altså hverken som adskilt fra eller som del af et felt, men altid påvirkende og reagerende i et FELTⁱⁱ - i en kontekst. Denne måde at forstå mennesker og verden på gennemsyrrer gestaltterapiens teori og praksis, og gør det kun muligt at forstå andres (klienters) virkelighed i overensstemmelse med deres egen definition (oplevelse) af den.

På denne baggrund har kontakt-begrebet en helt central og nuanceret placering i gestaltterapeutisk teori og metode.

FEEDBACK SOM TERAPEUTISK REDSKAB

Vores klienter kommer som regel til os, fordi de gerne vil ændres - eller fordi de gerne vil have, at noget eller nogen i deres verden ændres. Da vi/terapeuterne ikke er i det felt (i det feedback-system), som har skabt klientens ændringsønsker, kan vi ikke imødekomme deres ønsker direkte. Vi kan "kun" interessere os for deres oplevelse af virkeligheden og reagere på det, vi hører og ser i det

terapeutiske møde. Og her kommer den professionelle feedback ind som vores vigtigste terapeutiske metode.

I det terapeutiske møde oplever klienten nemlig sig selv i en anden relation end den, der har skabt ønsket om ændring. *Klienten befinder sig simpelthen i et andet fænomenfelt/ feedback-system.* Hun har bragt sig fysisk ud af sit sædvanlige felt og ind i et andet, men opfører sig højst sandsynlig som om, hun stadig befinder sig i den relation/det miljø, som har skabt problemet. Når terapeuten på en enkelt og tydelig måde er i stand til at fortælle klienten, hvordan hun har hørt, set, oplevet klientens ord og adfærd, får klienten nye informationer om sig selv. Hun oplever simpelthen, hvordan hun *også* virker, dvs. hvem hun *også* er.

Det er derfor, det er så vigtigt, at terapeuten ikke hjælper klienten med at ændre sig i overensstemmelse med det ønske, hun kom med. Hvis det var tilfældet, ville terapeuten nemlig gøre sig til del af et projekt, der hører til i et andet feedback-system, hvilket før eller senere ville afsløre terapeuten som falsk. I gestaltterapi er det "kun" terapeutens opgave at *opleve og reagere på klienten, sådan som hun er/virker her og nu.*

For at kunne løse denne opgave kræves det af terapeuten, at han/hun har sin opmærksomhed vendt både mod sine egen fænomenologi (figur/grund-gestaltning), der optræder som oplevelse/reaktion og mod klientens fænomenologi, der viser sig i nonverbal adfærd og fortælling om oplevelse. Dette kræver respekt for og opmærksomhed rettet mod adskilthed og forskellighed. Det kræver også evnen til "bracketing", dvs. evnen til at lægge sine egne fordomme, hypoteser, vurderinger, analyser etc. til side, for at kunne svare fænomenologisk

på det, der sker i kontakten. Det kræver også evnen til at udvælge den relevante respons mellem de mange, mange muligheder for "svar", der opstår i terapeuten.

Da en horisontal relation er forudsætningen for ægte gensidighed, nægter gestaltterapeuten at indtage en "topdog"ⁱⁱⁱ- position, dvs. nægter at fortælle klienten, hvordan hun skal være eller, hvordan menneskene i hendes verden bør være. Terapeuten "nøjes" med at fortælle klienten om den virkning (både med hensyn til følelser og tanker og kropsfornemmelser), hendes adfærd har på hende, og dette er netop det terapeutisk aktive, fordi terapeutens reaktioner bliver en ny "brik" i det selvbillede, som klienten kom med. Når der indføres nye "brikker" i en gestalt, vil det automatisk medføre reorganisering af hele gestalten. Klientens selvbillede rystes ud af sit sædvanlige mønster og nygestaltes^{iv}. Man kan sige, at gestaltterapeuten gør det modsatte af det, klienten forventer, idet terapeuten ikke vil ændre, men "kun" registrere, acceptere og reagere på klienten, sådan som hun påvirker i det terapeutiske møde. Derved opmuntres klienten til at redigere eller udvide sit billede af sig selv - til *at være mere af sig selv (autentisk)*, hvilket kan opleves som en overraskende og væsentlig ændring.

Forudsætningen for, at denne proces kan være virksom er imidlertid, at terapeuten evner at give og modtage et feedback, der *respekterer grænsen mellem jeg-du uden at forurene relationen med kontaktforstyrrelser*.

DET PROFESSIONELLE FEEDBACK

Alle levende væsner giver og modtager automatisk feedback hele tiden. Det *professionelle feedback må imidlertid ikke være automatisk.*

Fortællingen fra terapeuten til klienten og måden den afleveres på, er det, der udgør feedback. Den er *dialogisk i sit væsen*, idet den giver ligeså mange informationer om den, der giver feedback som om den, der modtager den. Mødet mellem terapeut og klient indeholder derfor muligheden for det, som Daniel Stern kalder: "A process of mutual regulation"

Feedback i terapi bevidner klientens arbejde og forstærker dermed indtrykket af det, der sker og understreger relationens betydning. ("Når jeg oplever det, du gør og er, påvirkes/forandres jeg".)

Der er en meddelelse både i indholdet og i måden feedback afleveres på. Derfor er det centralt, at der er sammenhæng mellem terapeutens personlige autensitet og terapeutens faglige viden og disciplinering. Dette kan i korthed formuleres som et krav om, at tilbagemeldingen foregår på en *personlig, klar, fænomenologisk og klinisk brugbar måde.*

Med *personlig* menes, at terapeuten magter at være tro mod sin egen dagligdags måde at opføre sig på (sin stil). Dette indebærer, at hun ikke påtager sig en eller anden terapeutfacade, som skjuler hendes egenart.

Med *klar* menes, at terapeuten meddeler klienten det, der opstod i hende her og nu - uden at forurene sine meddelelser med en eller anden form for *grænsefusion.*

I enhver normal kontakt sker der naturligvis *overføring* af erfaringer fra en tidligere situation til en nutidig. Men

hvis terapeuten overfører erfaringer fra en tidligere relation, ukorrigeret i forhold til tid og sted, og fra en kontakt, som var præget af *kontaktforstyrrelser*, (f.eks. projektion, deflektion, konfluens, retroflektion, introjektion) bliver kontakten *uklar*.

Med *fænomenologisk* menes, at terapeuten begrænser sine meddelelser til at være beskrivende. De er udelukkende beskrivelser af terapeutens reaktioner i sammenhæng med de sanseoplevelser terapeuten registrerede, som frembragte reaktionerne. Hvis feedback'en forurenes af forklaringer, hypoteser, trøst, gode råd, nye spørgsmål, årsagsanalyser, vurderinger eller selvcentreret føleri, *flyttes opmærksomheden* fra klientens arbejde til terapeutens eget indre arbejde, hvilket ikke er meningen med feedback. Terapeuten er ikke neutral, idet hun ærligt deler sine iagttagelser og reaktioner med klienten. Hun gør sig imidlertid heller ikke klog på klienten. Dette sætter fokus både på grænsen mellem jeg-du og på samhørigheden - dermed på ansvaret for det, man som menneske gør og er.

Med *klinisk brugbar* menes, at feedback'en gives med en forståelse og fornemmelse for, hvordan klientens *selvstøttesystem* fungerer, dvs. på en måde, så det terapeuten vælger at dele med netop *denne* klient kan modtages og udvirke en klarhed, der hjælper klienten til at kunne identificere sig selv.

Dette kræver en fænomenologisk diagnostisk professionalisme, som gør feedback til en udviklingsfremmende aktivitet, der hverken krænker klientens selv(følelse) eller undervurderer klientens kapacitet til at lære, men som netop er *koordineret i forhold til klientens psykiske potentiale*.

En professionel feedback virker understøttende og udviklende på klientens *selv* (og på terapeutens), idet den er en understregning og accept af DET, DER ER, sådan som det er. Den professionelle feedback er en støtte til klienten (og terapeuten), så hun kan /vil /tør være den hun er. Denne indsigt anses i gestaltterapi for forudsætningen for udvikling, hvilket er formuleret af *Arnold Beisser* som "den paradoksale teori om ændring"^v.

MODSTAND

Hvis dette mislykkes for terapeuten, vil klienten reagere med *modstand*. Dette forstås i gestaltterapi som den måde klienten beskytter sig selv imod overgreb. Modstand er derfor ikke et udtryk for klientens uvilje mod at udvikle sig, men er en *feedback til terapeuten*. En meddelelse om, at terapeuten begik en fejl, idet det hun gjorde og sagde noget, der ikke tog hensyn til klientens *selvstøtte*.

Modstand er opfordring til at undersøge, hvad terapeuten gjorde, som klienten ikke kan holde ud. Når modstand viser sig, er det derfor en kærkommen lejlighed for både klient og terapeut til at udvikle større "awareness".

Denne del af terapien kræver stor terapeutisk kompetence og finfølelse, og især må terapeuten være opmærksom på sine egne narcissistiske tilbøjeligheder, således at arbejdet ikke bliver en devaluering af klienten (du duer ikke) eller en devaluering af terapeuten selv (jeg duer ikke). I visse tilfælde må det dog konstateres, at modstand er en *skjult meddelelse* om, at klienten nok

gerne vil i terapi, men ikke har tænkt sig at opdage noget som helst. Hun vil høres, have medfølelse og have ret. Kort sag: Klienten forlanger en feedback, der er synkron med hendes eget selvbillede, hvilket selvfølgelig er nødvendigt i terapiens begyndelse (især relation til en klient med personlighedsforstyrrelser) for at skabe et tillidsfuldt forhold mellem klient og terapeut. Men hvis processen standser der, må terapeuten undersøge og vurdere, om klienten har kapacitet til eller er villig til at opdage og lære. Hvis dette ikke er tilfældet er terapi spild af tid (og penge), og det er terapeutens ansvar at foreslå klienten anden behandling og under alle omstændigheder at slutte terapien her.

II

FEEDBACK I TRÆNING.

Jeg er ofte stødt på færdigt uddannede gestaltterapeuter, der føler sig usikre på, hvad feedback egentlig går ud på.

Denne forvirring kan jeg kun tilskrive det faktum, at feedbackgivning ikke indtager den hovedrolle i træningen, som den efter min mening bør spille.

I det følgende vil jeg derfor kort skitsere, hvordan en træning i feedbackgivning foregår. Det siger sig selv, at gestaltterapi kun kan læres og trænes i en oplevelsesorienteret undervisning.

De fleste gestalttræningsprogrammer varer fra 3-4 år og kan deles ind i tre trin, som overlapper og griber ind i hinanden. *Første del* består af egen terapi i træningsgruppen, hvor den studerende er i individuel terapi i gruppe med træneren som terapeut. I denne del af

træningen stilles der ikke særlige krav til den studerende om teoretisk eller terapeutisk kunnen. Her fokuseres på at give den studerende indsigt i sin egen kontakt-kompetance og kontaktforstyrrelser etc. *I anden del af træningen* får den studerende mulighed for at arbejde i triader, dvs. at den studerende sammen med tre medstuderende på skift "spiller" terapeut, supervisor og klient og deler og diskuterer de vanskeligheder og opdagelser, der gøres i den forbindelse. Træneren følger dette nøje, idet der efter arbejdet "aflægges rapport". *Tredie del af træningen* består i, at den studerende arbejder som terapeut for en modelklient, dvs. en person (udefra) der stiller sig til rådighed som klient og som ikke er del af træningsprogrammet. Dette foregår under direkte supervision af træneren og med gruppemedlemmerne som opservatører, der efter arbejdet giver klienten og terapeuten og supervisor feedback .

Under alle tre dele indgår feedback som en grundlæggende kompetance, der skal trænes. Dette inddrager og tydeliggør både den enkeltes proces og gruppeprocesserne og gør det umuligt for den studerende at skjule sig under en passiv "kloge-maske". Under hele træningsforløbet foregår der teoretiske diskussioner i gruppen og miniforedrag både af træneren og af de studerende. Under hele træningsforløbet kan de studerende bede om *individuel terapi i træningsgruppen* med træneren som terapeut - men i sidste del af træningen vil dette overvejende handle om de problemer, der viser sig for den studerende i gruppen i rollen som gruppemedlem, som terapeut og som supervisor. I nogle programmer stilles endvidere krav om et vist antal timer i

egenterapi hos en gestaltterapeut, der er uafhængig af træningsprogrammet.

Træningsterapi må ikke forveksles med "rigtig" individuel terapi, fordi formålet er forskelligt. I begge slags terapier er *fokus udvikling af awareness*^{vi}, men i træningsterapier er det også udvikling af den studerendes faglige/terapeutiske kunnen, idet den studerendes kendskab til sig selv, til sine ressourcer og begrænsninger, blinde pletter osv. sættes i forbindelse med klient-terapeut-relationen. Træningsterapiernes formål er endvidere at give den studerende mulighed for at *lære klientens rolle at kende på egen krop* og betoner således både ligeværdigheden mellem terapeut og klient og samtidig forskellen både med hensyn til opgave og med hensyn til forskellen *mellem eget stof og klientens*.

Det terapeutisk "håndværk" kan imidlertid ikke læres fra klientstolen alene. Derfor er man ikke bare "klient", men også iagttager og aktivt medlem af gruppen. Fra disse to positioner er der mulighed for at forholde sig til terapien på forskellige niveauer. Senere i træningen får man, som nævnt, også mulighed for at være "studententerapeut" under direkte supervision (øvelsesterapier).

TRÆNING I AT GIVE PROFESSIONEL FEEDBACK

Når et gruppemedlem har arbejdet med egenterapi i gruppen, er der plads til at give "klienten" feedback. De studerende, der føler sig stimuleret af arbejdet, har nu mulighed for at fortælle "klienten", hvilket indtryk arbejdet gjorde på dem.

Det, de studerende skal lære, er at udtrykke sig på en sådan måde, at de støtter klientens opdagelse af sig selv (eller påpeger manglen på samme). Dette kræver, at tilbagemeldingen foregår på *en personlig, klar, fænomenologisk og klinisk brugbar måde* (se beskrivelsen på s. 5).

Når dette mislykkes for den studerende, og det gør det tit i begyndelsen, er det trænerens arbejde at hjælpe den studerende til at forstå hvorfor og hvordan. Dette gøres ved, at træneren på forskellig måde griber ind under processen eller bagefter. Formålet er dels at *beskytte* "klienten" mod overgreb og dels at give den studerende mulighed for at *arbejde* med eventuelle kontaktforstyrrelser eller manglende teoretisk indsigt.

Nogle studerende er dybt interesserede i at lære og opfatter trænerens indgriben som en kærkommen lejlighed til at udvikle deres terapeutiske kompetance. Andre tåler dårligt korrektion og opfatter den automatisk som en (narcissistisk) krænkelse.

Denne del af træningen kræver meget af *træneren*. Han har brug for al sin terapeutiske og pædagogiske kompetance for at hjælpe den studerende til at blive opmærksom på sin kontaktforstyrrelse eller sin manglende diagnostiske forståelse. Desuden kræver det, at træneren er i stand til at styre sine egne narcissistiske tilbøjeligheder, således at korrektionen ikke bliver en devaluering af den studerende. I visse tilfælde må træneren dog konstatere, at en meget nærtagende studerende er fejlplaceret i træningsgruppen. En ansvarlig træner tager konsekvensen af sin fejlvurdering, og må enten bede den studerende om at gå året om, skaffe sig noget mere egenterapi eller forlade træningen.

Feedbackgivning i en træningsgruppe er træning i den allervigtigste terapeutiske færdighed: *at give en klient tilbage til sig selv, i en form, der hjælper hende til at opdage, hvordan hun opleves, "fordøjet" gennem et du.*

Det er meget svært at blive dygtig til denne disciplin, fordi vi i vores kultur er vant til, at problemer skal løses. Mangler og usikkerhed skal ændres til kompetance og sikkerhed. Lidelse skal tages væk eller mødes med trøst og medlidenhed. I gestaltterapi er målet imidlertid hverken problemløsning eller trøst eller ændring. Det er *klarhed*. Og processen, der leder frem til klarhed, er opdagelse på forskellige oplevelsesniveauer. Den professionelle feedback er terapeutens måde at fortælle klienten, at hun er blevet set og hørt, som hun er. Mange klienter aner jo ikke, at ethvert menneske er nødt til at være, hvad man er - ja, at man faktisk ikke kan være andet. De har ofte lært det modsatte, nemlig at man skal være den, andre ønsker sig.

Den studerende skal lære, at give en professionel feedback, der tydeliggør kontaktforstyrrelsernes fænomnologi og måden, det sker på og dermed tydeliggøre det vigtige *eksistentialistiske budskab*: at man ikke kan være uden skyld og ansvar, idet man altid påvirker^{vii}.

MYTER OG MISFORSTÅELSER

Der har desværre udviklet sig mange mærkelige forestillinger om feedbackgivning. Dette skyldes givetvis gestaltterapiens fortid, som var en blanding af et kulturelt

oprør mod alle former for struktur og autoritet og den a-
teoretiske amerikanske "terapi-import" i 70'erne.

I nogle gestalkredse mener man vist, at feedback handler om være "sød" ved klienten. I andre kredse sættes en ære i at aflevere "den grusomme sandhed" i rå og usødet udgave. Der findes også dem, der mener, at feedback skal indeholde en belæring, vurdering af klienten eller er et oplæg til diskussion med klienten. Alt sammen misforståelser.

Det svære er, at der ikke findes en simpel opskrift på, hvordan man gør, fordi *feedback er funktion af en oplevelse i nuet* og derfor hver gang noget helt unikt. Formidlingen af oplevelsen skal imidlertid altid være *fænomenologisk og holde sig indenfor de gestalterapeutiske rammer* - både i teori og praksis.

Eksempel på en professionel feedback:

"Jeg var ved at gå ud af mit gode skind ved at se, hvordan du stædigt kæmpede for at løse det problem, som du igen og igen fortalte, at du *ikke* kan løse. Det var et utroligt øjeblik, da du opdagede, hvordan det var - og tog det til dig. Det var, somom du smeltede. Dit ansigt og din krop blev pludselig helt afslappet, og jeg blev så glad på dine vegne og selv helt rolig. Dit arbejde minder mig om, hvordan jeg selv af og til kæmper forgæves for at bevare kontrollen over noget, jeg ingen kontrol har over".

Eksempel på en uprofessionel feedback:

"Jeg blev meget påvirket af dit arbejde, fordi jeg har oplevet det samme problem i forhold til min far og mor. De er fuldstændigt respektløse og retter mig og herser med mig, somom jeg stadig er en lille pige. De... (Her følger en lang fortælling om, hvad de gør.) Og jeg har i alt for lang tid prøvet at finde mig i det ligesom dig - for at bevare en god kontakt med dem, men heldigvis indså jeg til sidst, at jeg ikke kunne holde dem ud. Det har været så pinefuldt for mig (græder), men jeg har løst problemet ved at afskære kontakten. Jeg vil virkelig ønske for dig, at du også kan frigøre dig.

I træningsgruppens første år fungerer den dårlige feedback alt for ofte som adgangsbillet til at fortælle om egne følelser og problemer. Det kan ganske vist ligne et forsøg på at fortælle klienten, at hun påvirker andre, men det mislykkes, fordi det i den selvcentrerede form mister sin

selvstøttefunktion for klienten. Den slags feedback bliver, når den er værst, til selvfremføring og manipulation med budskabet: "Du bliver først glad og rigtig, når du gør lige som mig".

Dette er en fejl, som skal påpeges, fordi den forhindrer den studerende i at blive en dygtig gestaltterapeut.

FEEDBACK TIL TERAPEUTEN

I træningsgrupper giver de studerende også træneren feedback på arbejdet som terapeut. Det indeholder en indlæring, som er mindst ligeså vigtig som at lære at give "klienten" feedback, fordi dette konfronterer den studerens evne (eller manglende evne) til at forholde sig fænomenologisk til det, terapeuten gjorde uden at miste en faglig synsvinkel og uden at sælge ud af sin autenticitet, sit mod og sin ubestikkelige ærlighed. Det er en krævende proces, fordi, der jo er tale om at give *feedback til en autoritet*, og den studerende kan med rette være bange for, at træneren bliver sur, såret, glad, smigret, kritisk over det, den studerende siger. Træneren er jo ikke hvem som helst, men er den person, der i sidste ende er med til at vurdere den studerendes kompetance.

Det er også krævende for træneren at modtage feedback fra sine studerende. For når de kigger ham i kortene, skal han være parat til at høre deres reaktion, både den positive og den negative, og han må tænke seriøst over det, han hører. Han skal også tåle at "sluge" en kritisk og måske uretfærdig feedback "råt" uden at "spytte det ufordøjelige ud" i hovedet på den studerende. Denne del af træningen er en konfrontation med narcissistiske

tendenser både hos de studerende og træneren og derfor måske den mest krævende del af træningen.

DET TERAPEUTISKE SPROG

Det er imidlertid ikke nok at kunne give fænomenologisk og klinisk præcis feedback. Det er mindst lige så vigtigt, at give feedback i et ligefremt og ukrukket hverdagsdansk. *Klichépræget fagsprog, eller bare fagsprog, hører ikke hjemme i feedback.*

I teoridiskussioner mellem fagfæller kan fagsprog selvfølgelig være på sin plads. Men i terapi modarbejder enhver form for fagsprog eller anden sproglig indforståethed det gestaltterapeutiske projekt, fordi det indfører *fremmedgørende elementer*^{viii} i det terapeutiske møde. Mange terapeuter har tillagt sig et "psykoterapeutsprog", der virker overhøjtideligt og selvsmagende. De tager tilsyneladende ikke hensyn til, om de taler til en fagfælle eller til en klient. Og værre er det, når fagsproget forvrænges til et pseudosprog. Eksempler på denne praksis er udtryk som: "Du kan ikke *rumme* mig", "Man må *tage ansvar* for". "Jeg er *kommet i kontakt* med". "Jeg *oplever, at du...*", "at være *autentisk* til stede", "Prøv at *føle efter*" osv. osv. Der findes efterhånden mange af den slags mærkelige vendinger, som står i stedet for helt almindelige måder at tale til hinanden på. Desværre har også gestaltterapeuter lært dette mærkelige sprog og bruger det som adgangsbillet til en terapeutisk subkultur, hvor den slags sproglige mærkværdigheder er in.

I træningen skal enhver form for pseudo-psyko-sprog afskaffes, fordi det frastøder mange mennesker eller får dem til at føle sig underlegne. En god gestaltterapeut skal

naturligvis tale *dansk som et medmenneske og ikke som en terapifreak*.

KREATIVITET OG FEEDBACK

Der var en gang, hvor man forsøgte at lære læger at tale bedre med deres patienter ved hjælp af noget, man sarkastisk kaldte "papegøje-metoden". Det var et hjælpeløst forsøg på at lære den praktiserende læge at give fænomenologisk feedback. Han skulle sådan set bare gentage det, patienten havde fortalt ham. "Jeg *har hørt dig sige*, at du er ked af, at din kone har forladt dig" osv. Meningen var, at patienten skulle føle sig hørt og samtidig høre sig selv. Hensigten var god, men virkningen dårlig. Patienten blev noget disorienteret over blot at blive citeret. Metoden har ikke ret meget til fælles med fænomenologisk feedback, fordi den andens helt personlige "fordøjelse" af det, der er hørt og set, udebliver. Det kreative aspekt af feedback'en bliver simpelthen dræbt af papegøjemetoden.

Den fænomenologiske feedback er resultat af en proces, hvor eet menneske lader sig påvirke af et andet, og hvor denne påvirkning starter en gestaltningsproces, hvor det uvæsentlige (for feedback-giveren) er baggrund, og det væsentlige er forgrund. Her kommer trænerens kreativitet på prøve, idet han må være i stand til at demonstrere "live", hvor effektivt det er, når terapeuten tillader denne gestaltningsproces at føre til kreative indfald, som kan kaldes *fortætninger* (eller metaforer). Det særligt virkningsfulde ved fortætninger er, at de på en *kortfattet og klar måde sammenfatter en kompliceret fortælling i ét betydningsmættet billede*. Det er en kreativ

proces, der foregår i terapeuten og gives videre til klienten.

Eksempel:

Du siger igen og igen, at du ikke kan løse problemet og samtidig, at du skal løse problemet. *Du kan ikke - og du skal!* Det lyder for mig, somom du er din egen tyrann. Jeg begynder at forstå, hvorfor du er forvirret - og hvorfor du lider.."

Formuleringen: "din egen tyrann", skaber et betydningsmættet billede af det dilemma, hvor to modsatrettede kræfter: kontrol/magt og afmagt/undertrykkelse bekrieger hinanden i en og samme person og gør handling umulig (en proces, der oftest viser sig som ambivalens).

De kreative fortætelser udgør "guldkornene" i den professionelle feedback, fordi de gør det uklare krystalklart uden at ændre det.

KONKLUSION

Der er rigtig meget at være opmærksom på, når man skal lære at give feedback. Mange studerende klager selvfølgelig også over, at det er så svært ("*...og nu ved jeg slet ikke, hvad jeg tør sige*").

Naturligvis er det svært at lære en ny disciplin, og det tager tid at gøre den til sin egen naturlige proces. Derfor er det også en illusion at tro, at den studerende kommer ud af videreuddannelsen med denne kunnen. Men det må være et mindste krav til træneren og træningsinstitutionen, at *de studerende har fået at vide og har oplevet, hvad en god professionelt feedback drejer sig om og hvorfor, og at de har fået mulighed for at træne den under supervision.*

Hanne Hostrup
november, 2006

ORDFORKLARINGER

ⁱ Selvregulering: er en proces, der sørger for overlevelsen, idet behov og skiftende situationer automatisk tilpasses hinanden, således at der opretholdes en form for fysisk og psykisk ligevægtstilstand.

Gestaltpsykologer påviste, hvordan denne proces foregår i kraft af en medfødt, automatisk gestaltningsproces i figur/grund.

ⁱⁱ Felt: forstås her sådan, som psykologen Kurt Lewin (1890-1947) beskrev det i sin feltteori, dvs. som den fysiske/psykiske gensidige sammenhæng, mennesker indgår i.

ⁱⁱⁱ Topdog: er et udtryk, der er brugt af Fritz Perls (1893-1970) om en person, der opfører sig dominerende /undertrykkende i en relation, hvor den anden indtager rollen som "underdog".

^{iv} Nygestaltning: betegner den proces, der sker, når en person tilføres ny betydningsfuld erfaring, hvilket fører til, at gamle erfaringer, vaner, fikse ideer, der indtil da har været organiseret i et bestemt mønster/gestalt. og som hidtil har styret de automatiske reaktionsmønstre, brydes op og reorganiseres i et nyt mønster. Dette udløser nye reaktionsmønstre.

^v Den paradoksale teori om ændring: blev formuleret af Arnold Beisser i 1970 og indeholdes i sætningen: "Når du bliver, den du er - forandres du" (se litteraturlisten).

^{vi} Awareness: forstås i gestalterapi, som en tilstand af vågenhed, en form for ufokuseret opmærksomhed, der gør det muligt nåsommelst at opfange og fokusere på indre/ydre fænomener, der har betydning for selvreguleringen.

^{vii} Den eksistentiale forståelse af skyld og ansvar: adskiller sig fra det, man kan kalde den *reelle skyld* og den *neurotiske skyld*. Den eksistentielle forståelse af skyld er givet i og med eksistensen, fordi vi som levende mennesker ikke kan undgå at påvirke andre. Det betyder at vi må påtage os ansvaret for vores væren/handlinger. Den eksistentielle skyld kan forårsage eksistensangst, fordi den minder os om vores forbundethed og ansvar for os selv og andre, som er et livsvilkår.

^{viii} Fremmedgørende: betyder, at visse påvirkninger får mennesket til at føle sig anonym - ude af kontakt med sin sociale virkelighed. Det fremprovokerer en oplevelse af at være et ikke-jeg. Et fænomen som især Jean Paul Sartre og Albert Camus har beskrevet.

LITTERATUR

Beisser, Arnold. "The Paradoxical Theory of Change" (p.87), The Gestalt Journal, Number 2, Fall 2001

Buber, Martin. "Jeg og Du". København: Hans Reitzels Forlag, 1997

-
- Hostrup, Hanne.* "Gestalt Terapi", København: Hans Reitzels Forlag 2003,
- Husserl, Edmund.* "Fænomenologiens idé". Hans Reitzels forlag, 1997
- Satrel, Jean-Paul.* "Eksistentialisme er en humanisme". København: Hans Reitzels Forlag, 1997
- Stern, Daniel,* "Non-Interpretive Mechanisms in Psychoanalytic Therapy" (p.37), International Gestalt Journal, Volume 25, Number 1 - 2002
- Wertheimer, Max.* "Laws of organisation in perceptual form". In: Ellis, W. (ed). "A source Book of Gestalt Psychologi". New York: The Gestalt Journal press, 1997
- Yontef, Gary* "The Relational Attitude in Gestalt Therapy" (p.15), International Gestalt Journal, Volume 25, Number 1 - 2002
- Yontef, Gary,* "Awareness, Dialog & Process. New York: The Gestalt Journal Press, 1993

ABSTRACTS*Hanne Hostrup: Feedback in gestalttherapy*

The concept of feedback plays a central role in gestalttherapy because of its foundation in the fenomenological existentialism and the gestaltpsychological understanding of selfregulation. A discrimination is made between the kind of feedback, which happens in an everyday contact and in a professional feedback, as the outline of myths and misunderstanding is made. It is explained how and why the professional feedback is trained in all phases of the gestalttherapeutic training.