

Som psykolog og psykoterapeut er jeg ikke meget for parterapi – jeg har oplevet det svært at holde rede på hvilket af det kæmpe datamateriale, der udfolder sig foran øjnene på én, man skal tage fat i; hvor skal det ende, og hvor skal det begynde med det par, man sidder overfor? Efter et par småkurser og forkølede forsøg i klinikken besluttede jeg mig for, at det var jeg ikke god til!

Derfor var det både en fornøjelse og – på papiret i hvert fald – meget lærerigt at læse Hanne Hostrups nye bog *Parterapi – på Gestaltterapeutisk grundlag*, der som HH's øvrige bøger er udgivet på Hans Reitzels forlag. Jeg synes, den gav mig mod på at se, om jeg kan blive bedre til parterapi i praksis. For som bekendt skal man også øve sig for at blive god til noget.

Bogen er endnu én i rækken af HH's dedikerede forsøg på at få gestaltterapien gjort fri af et gammelt dårligt ry; gøre den mere stueren og videnskabelig. Som de andre bøger, hun har skrevet, er den både teoretisk indførende samt fyldt med gode eksempler, som man kan genkende fra virkeligheden, og som illustrerer hendes baggrund i gestaltterapien.

Grundholdninger

Det er en grundholdning hos HH, at man arbejder bedst ud fra én terapeutisk metode (i modsætning til at arbejde eklektisk), og at det dybest set ikke er væsensforskelligt at lave individuel- og parterapi. Derfor er HH's udgangspunkt, at den metode, man i forvejen arbejder efter, også skal – og med fordel kan være – ens grundlæggende styring i den parterapeutiske intervention.

Bogen starter med et samfundsmæssigt perspektiv på parforhold, et afsnit om etik og om de særlige faldgruber, der er i parterapi. Der bliver således også skrevet om nogle generelle *do's* and *don't's* i terapi, men også om gestaltterapiens perspektiv på disse.

Et af disse sidstnævnte og vigtigste er, at parterapien, ligesom den individuelle terapi, ikke har som mål at føre parterne et bestemt sted hen, men at gøre dem dét klart, de ikke vil vide. Derefter er det op til parterne at handle på det. Eller lade være!

Grundbegreber og grundholdninger

Dette frie valg til at gøre som man vil – og tage ansvar for det – er et særligt omdrejningspunkt i *Parterapi – på gestaltterapeutisk parterapi*. Det tager afsæt i, at eksistentialismen er én af de 3 byggesten i gestaltterapien. De to andre er gestaltpsykologi og fænomenologi. Derfor er velkendte begreber fra eksistentialismen såsom frihed, valg, ansvar NU og herunder også respekten for forskellighed, centrale i bogen.

De to parter vil hver især agere på helt bestemte måder i forhold til eksistentialerne; måder, som har betydning for parrets grundlæggende tilstand og trivsel. Det er blandt andet disse fænomener, gestaltterapeuten undersøger i samtalerne med parret, så de kan opdage, *hvordan* og *hvorfor* de afbryder den gode kontakt, og derved hjælpe dem til at have et bedre forhold. Det er relativt nyt, at HH indfører *hvorfor* i den gestaltterapeutiske praksis, idet det tidligere har været mest *hvordan*, man har centreret sig omkring.

En anden vigtig grundholdning for HH er, at vi som terapeuter ikke er i hjælpebranchen som sådan, men snarere skal være agenter for klarhed. Det er selvfølgelig også en slags hjælp, men det betyder, at vi skal se efter dét sted, den ting, det fænomen, den handling/ikke handling, som hindrer parret i at have det godt sammen/have god kontakt.

Gestaltterapeutiske begreber som kontakt, kontaktafbrydelser og undgåelser af virkeligheden er således også vigtige emner, som gennemgås i bogen, men da parterapi er lidt mere kompliceret, end når to mennesker sidder over for hinanden i samtale, opstiller HH fem delelementer, som man som parterapeut kan navigere efter.

Gestalt

De fem opmærksomhedspunkter, som HH opstiller, har udgangspunkt i gestaltpsykologien. Gestalt betyder helhed, og helheder bestemmes ud fra de delelementer eller byggesten, de udgøres af. Derfor kan parret også anskues som en helhed.

De fem byggesten, HH opstiller, er:

1. Pargestalten; selve forholdet – vi'et/tosomheden.
2. Gestaltens dele; de to parter. Er der to, eller er den ene fx psykologisk set smeltet sammen med den anden?
3. Gestaltens grænser. Hvordan respekterer/overskrider de hinandens grænser?
4. Relationen mellem delene. Hvordan er kontakten mellem parterne?
5. Feltet; det omkringliggendes betydning

HH gennemgår de forskellige delelementer grundigt og illustrerer dem via gode eksempler fra egen praksis. Mange af eksemplerne vil være genkendelige for psykoterapeuter, også selvom man ikke har lavet ret meget parterapi – nogle gange handler individuelle samtaler jo også om parforhold.

I den periode jeg læste bogen, blev jeg i hvert fald skærpet på nogle af delelementerne fra HH's bog i mine individuelle samtaler.

HH er meget klar og velargumenteret, og bogen kan efter gennemlæsning også bruges som opslagsbog i forhold til de specifikke temaer, man ser udspille sig hos et par, og dermed som støtte i konkret parterapi, man er i gang med.

Man bliver dog ikke psykoterapeut ved at læse om det alene, og HH slår selvfølgelig også et slag for, at både teori, kurser, træning og supervision er selvfølgelig og vigtige ingredienser for en god parterapi. Bogen slutter også af med mere generelle, eller måske almindelige, faldgruber i parterapi og tjener som god påmindelse, uanset hvilken parterapeutisk retning, man arbejder efter.

Bogen kan klart anbefales og kan sagtens stå alene og samtidig kan det være en fordel at læse HH's øvrige bøger om gestaltterapi – enten før, og dermed som grundlag for at forstå parterapiens praksis lidt bedre, eller som tilføjelse til gestaltterapeutisk parterapi.

HH's bog har gjort det lidt lettere for mig at få mod på parterapi, så måske siger jeg ja næste gang, et par ringer til mig for at få hjælp.

Af Helle Valdan, psykolog

