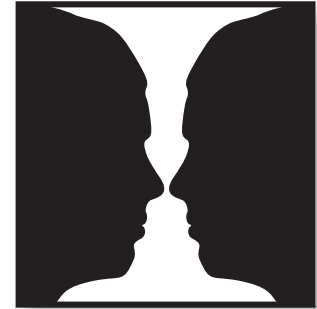


# Coaching psykologi

www.coachingpsykologi.org

10.5278/ojs.cp.v6i1.2061



## Integrativ Gestalt Praksis - IGP En ramme for forståelse af forholdet mellem terapi og coaching

Af Mikael Sonne

### Abstract

*This article presents the new framework, Integrative Gestalt Practice (IGP), which is a framework for understanding and working with complexity and wholeness in people's lives. By combining basic principles from the gestalt approach with the integral model introduced by Ken Wilber IGP develops a framework for integrating different forms of theoretical, empirical and practical knowledge of human life-processes. As such IGP also introduces a framework for establishing dialogues across the many different schools of psychology and psychotherapy. The article also indicates how this framework can provide an understanding of the relationship between psychotherapy and coaching.*

**Keywords:** Gestalt, coaching, therapy, integral, integrative gestalt practice, IGP, integrative psychology, development, self-regulation, paradoxical theory of change, field theory.

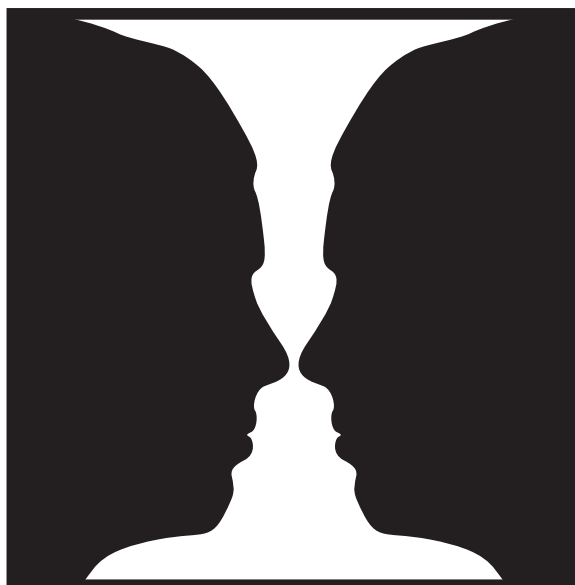
Gennem mit snart 40 årige virke som psykolog har jeg arbejdet med terapi, coaching, organisationsarbejde, lederudvikling og videreuddannelse af psykologer. I den forbindelse har jeg mødt nogle misforståelser af, hvad gestalt er. Det håber jeg, at jeg kan råde bod på her.

Måske kan jeg inspirere nogle til at læse mere om den opdatering og klargøring af gestalt tilgangens teori og praksis, som Professor Tønnesvang og jeg mere udførligt har beskrevet i bogen *Integrativ Gestalt Praksis*. (Sonne & Tønnesvang 2013; 2015). Vi kalder det integrativ, fordi vi mener, at gestalt-

tilgangen i sin grundstruktur repræsenterer en almen psykologisk forståelse, som naturligt inviterer andre psykoterapeutiske og interventionsmetodiske retninger ind. Og vi kalder det praksis, fordi tilgangen er egnet til at arbejde med mennesker i mange andre kontekster end blot den terapeutiske. Vi forkorter det til IGP.

Jeg vil kort beskrive grundbegreberne: *felt, organisme, selvregulering/gestaltning* samt redskaberne: *kontakt, awareness, eksperiment* og derefter komme ind på vores brug af den systematiserede felt-perspektivmodel, *kvadrantmodellen*.

The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.



*Rubins vase*

Ordet gestalt kommer fra perceptionspsykologien. I og med at vi perciperer, tolker vi samtidigt. Vi gestalter mening.

Vi ser fra hver sit perspektiv, og vi ser og oplever ud fra de briller, vi ser med, bl.a. farvet af tidligere påvirkninger, oplevelser og opvækst.

Det var den danske psykologiprofessor Edgar Rubin, der fandt, at et organiserende princip for al oplevelse og perception er en vekslen mellem, hvad der danner baggrund, og hvad der danner forgrund for ens opmærksomhed. (jf. Rubins vase). For at noget træder i forgrund, må noget andet træde i baggrund. Man ser ikke samtidigt en vase og to ansigter. Mens der i Rubins vase kun er to komplementære gestaltningsmuligheder, er mulighederne for, hvordan vi hver især i dagligdagen og i det virkelige liv giver mening, til det vi perciperer, uendelig mangfoldige.

Der er, som det er kendt fra gestaltpsykologien, også andre gestaltningsprincipper: tendensen til at skabe helhed, f.eks. ses tre prikker uden for lang afstand imellem som en trekant (nærhedsprincippet). Der er lighedsprincippet, som vedrører det, at vi kategoriserer i henhold til oplevelsers lighed med hinanden. Og der er princippet om, at det ufærdige kalder på færdiggørelse (Zeigarnik-effekten), som Zeigarnik og Kurt Lewin fandt (Zeigarnik 1997).

Kurt Lewin er også den gestaltpsykolog, som står bag feltteorien (Lewin 1951; 1952).



*En feltmetafor*

## Feltet

Vi definerer feltet som den emergerende selvorganiserende totalitet. Feltet omfatter også feltets historie.

Når man ser dette landskab, er det muligvis åen, der træder frem som figur, men vi kan også se det som et felt af interagerende faktorer: vand, tyngdekraften, klippefremspring, forandringer i landskabet over tid osv.

Prøv at tænke på det som en metafor for det felt, som vi i vores psykolog praksis undersøger sammen med en person for at bringe fælles forståelse af dennes gestaltningsdynamik (måde at opleve på).

Hvis vi bliver ved metaforen her, og vi forestiller os at åens løb udgør et problem, så følger heraf at adgang til løsningen af 'problemet' eller adgang til forståelse af det, der opfattes som en dysfunktion, netop ligger i feltets egen organisering – inkluderende såvel åen som landskabet. Man kan tilsvarende sige, at ethvert problem, når det anskues fra en feltforståelse, i sig selv rummer et sæt af løsningsmuligheder, forstået på den måde, at problemet bl.a. har forbindelse til det perspektiv, som det anskues fra. Det, der fra et bestemt perspektiv anskues som et problem, vil i et feltperspektiv (der inkluderer multiple perspektiver) vise sig at rumme både en funktion og en mening i forhold til den måde, som feltet organiserer sig på. Ved at forstå den funktion og mening, vil det, der oprindeligt

# selvregulering



blev oplevet som et problem, få en ny betydning. (Sonne & Tønnesvang, 2013, p.21).

Det vil typisk være sådan, at når man forstår problemets feltsammenhæng, så får man derved adgang til løsning af problemet.

Når man arbejder med en person, er man som praktiker opmærksom på, hvordan denne person gestalter mening både i den aktuelle kontekst, kontakten mellem praktiker og klient, og også i personens felt i bredere forstand. Viser der sig f.eks. *typiske mønstre* i gestaltningsdynamikken?

Vi vil se lidt nærmere på de mikroprocesser, som er på spil i vores selvregulering og den deri indlejrede gestaltning. Det er processer, som involverer kognition, emotion, krop og den specifikke feltkontekst.

## Selvregulering

I enhver levende organisme foregår en organisme/omverden selvreguleringsproces. F.eks. vil sult opleves som en ubalance, som gør, at føde træder i forgrund som figur, og organismen vil opsøge føde for at udligne ubalancen. Når behovet er tilfredsstillet, kan en anden figur træde i forgrund. Det, som træder i forgrund, har en særlig interesse eller betydning i forhold til organismens behov. Processen starter med stimuli, indre eller ydre, som man registrerer og sanser (se figuren ovenfor). I en optimal selvregulering vil man så identificere (klarhed) de behov, følelser og tanker og også foretage de handlinger (energimobilisering, handling og kontakt), som er situationsrelevante i forhold til denne sansning.

Hvis fornemmelsen i maven ikke drejede sig om sult men om en reaktion på, at en ven havde såret

mig, så vil jeg måske tage *kontakt* med vedkommende for en afklarende dialog.

Hvis jeg derimod har en tilbøjelig til at undgå en konflikt, som muligvis ville blive tydelig ved at gøre dette, fejltolker jeg måske netop mavefønmelsen som værende sult og trøstespiser i stedet.

Det u-differentierede felt uddifferentieres hele tiden i disse cykliske figur-grund selvreguleringsprocesser.

Som det kan ses af figuren, opererer vi med en polaritet i selvreguleringsdynamikken, som vi kalder *for hæmmet* og *for uhæmmet*. Man kan f.eks. i første del af selvreguleringsprocessen være for 'tykthudet' til at registrere sin sansning, og man kan modsat være overdrevent sensitiv over for stimuli. På tilsvarende måde kan man også i de følgende trin være for hæmmet eller uhæmmet i sin selvregulering.

Den optimale selvregulering er balanceret og situationsadækvat, men mange faktorer bl.a. tidligere erfaringer fra ens *baggrund* interfererer ofte i ens selvregulering og gestaltningsdynamik.

Man vil ud fra et feltperspektiv kunne afdække mening og funktion i personens gestaltnings- og selvreguleringsdynamik, også selvom det måske objektivt set ikke er den mest situationsadækvate selvregulering.

Vi har altså disse grundforhold: feltet som ultimativt er altings sammenhæng og vores organismiske selvregulering med den deri indlejrede gestaltningsdynamik. Når vi taler om mennesket som en *organisme*, er det for at gå bag om den typiske psyke-soma dualisme og understrege den organismisk/kropslige dimension i vores selvregulering. Ethvert psykologisk problem rummer også

somatiske aspekter og ethvert somatisk symptom rummer også psykologiske aspekter.

## Redskaberne i IGP: kontakt, awareness og eksperiment

**Kontakt** handler om, hvorvidt den person, man arbejder med, oplever sig set, mødt og forstået, og en gensidig oplevelse af fælles forståelse. Betydningen af opmærksomhed på denne interpersonelle kontaktdimension er i tråd med andre psykoterapeutiske retninger, som har fokus på det relationelle og interpersonelle.

Men vi taler i IGP også om f.eks. den *kontakt*, man kan få med aspekter, som man ikke før havde kontakt med – f.eks. kontakt med en følelse, en erindring, viljen eller modet til en ny handling eller med nogle faktuelle realiteter og vilkår – herunder de fundamentale eksistentielle grundvilkår.

Kontakt begrebet hænger tæt sammen med **awareness** begrebet. Det er interessant for en gammel gestaltpraktiker, at mindfulness-begrebet i de senere år har fået så megen opmærksomhed, idet det nærmest er synonymt med gestaltterapiens awareness begreb.

Awareness er den ikke dømmende metakognitive opmærksomhed, på det der sker, mens det sker. Når man får kontakt med noget, implicerer det også awareness af dette noget.

I mindfulness træning er essensen, at man defusionerer fra de tanker, emotioner, bindinger, som dukker op i en, altså det man får kontakt med og dermed bliver aware om.

I IGP har vi den antagelse, at når personen bliver aware om og altså får kontakt med fx et bestemt reaktivt handlemønster eller en emotion, så rummer denne kontakt ofte i sig selv et udviklings potentiale. Vi taler om det paradoks (Beisser 1970), at forandring ofte sker, via kontakt med det der er, snarere end ved at man *vil* forandringen. Hvis man fx ikke vil anerkende den lidelse, som er, så opretholder man ofte, i sin undgåelse, status quo. Hvorimod når man accepterer den, som den er, så giver det adgang til den naturlige forandring og bevægelse. Dette er i øvrigt parallelt til, hvordan man nu taler om accept og forandring i 3. generations kognitiv terapi, f.eks. ACT (Hayes et al., 2003; Wilson 2011).

Dette bringer os ind på, hvordan vi kan beskrive, hvad **udvikling** egentlig er.

Når man får kontakt med sit uhensigtsmæssige mønster, altså *identificerer* det, i stedet for ubevidst

at være *identisk* med det, åbnes muligheden for, at man kan af *disidentificere* sig fra det.

Vi har i IGP en udviklingsforståelse, der med inspiration fra Kegan (1982; 1994) lyder således: *Det som var subjekt på ét niveau bliver objekt for subjektet på det næste niveau*. Fra at være identisk med, fx være styret af sin automatreaktion, identificerer man denne for at kunne dis-identificere sig fra den og dermed transcenderer den.

**Eksperimentet:** Perls kalder det ”The contextual method of argument” (Perls et al. 1973/1951), den kontekstuelle lærings metode. Hvis jeg i min praksis snakker med en person om hans vanskelige forhold til fx en kollega (eller chef, nabo, far), så kan jeg folde hans fænomenologi mere ud ved - i stedet for blot at *snakke om* ham selv og den anden – at bede ham forestille sig personen i den tomme stol og tale direkte til vedkommende. Konteksten/feltet bringes tilstede i nuet. Jeg beder ham skifte plads og foretage en dialog med den anden. Gennem processen vil han blive mere afklaret, bl.a. ved at opleve den andens position og perspektiv indefra. Processen vil give ham mulighed for at trække nogle af sine egne projektioner tilbage. Han udvider sit perspektiv på feltet, som også involverer hans egne subtile selvregulerings- og gestaltningsprocesser, og på den måde får han kontakt med og bliver opmærksom på disse. Eksperimentet involverer krop, sansning, emotion, kognition og den specifikke kontekst.

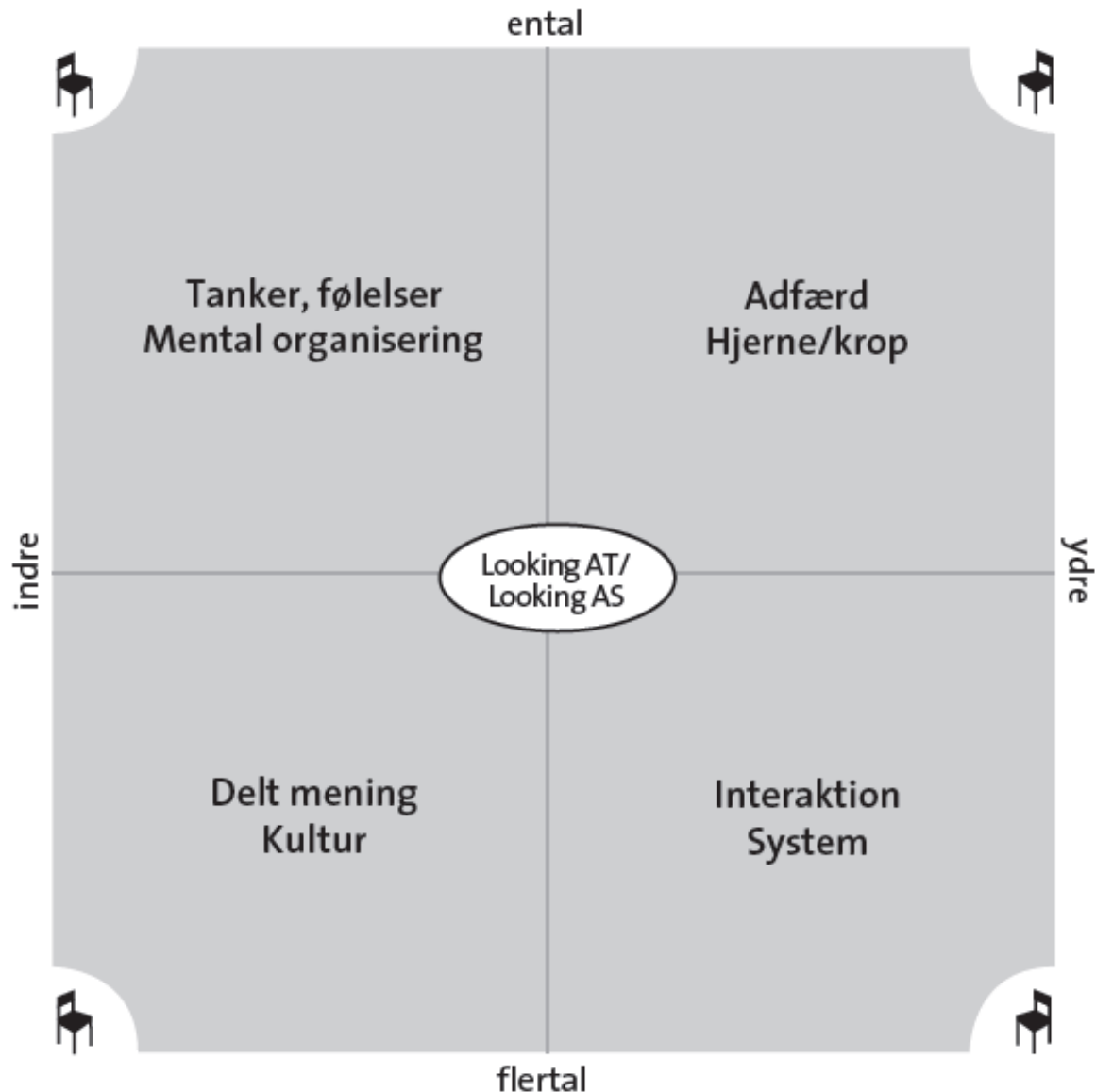
## IGP Kvadrantmodellen

I det følgende vil jeg præsentere den feltsystematik vi arbejder med i IGP, den såkaldte kvadrantmodel (se figuren på næste side), inspireret af Ken Wilber (1995; 2000; 2006).

Forestil dig, at have disse fire perspektiver for øje, når du arbejder med en person. Man kan f.eks. forestille sig kvadranten som et vindue, hvor man kigger gennem fire forskellige ruder.

De øvre kvadranter vedrører det enkelte individ, adfærd og krop til højre, personens oplevelse, tanker og følelser til venstre. Det til højre er det, som kan observeres. Det gælder også hjerneprocesser, som kan observeres, hvis man har det rette udstyr. Vi kalder det øvre højre perspektiv *ydre ental*. Det i øvre venstre kvadrant, *indre ental*, kan ikke observeres.

På samme måde er der en flertalsdimension. Individet eksisterer altid i en kontekst. Den ydre



observerbare i nedre højre, f.eks. systemsammenhænge og de observerbare interaktioner.

I nedre venstre har vi så det indre af den ydre flertalsdimension, meningen med det der kan observeres. Mens et videokamera kan optage mennesker, der render rundt efter en bold på en græsplæne (ydre flertal) og også optage de nedskrevne regelsæt (ydre flertal), der rammesætter deres adfærd, så er det i indre flertals perspektivet, at vi har en fælles forståelse af, at det er en fodboldkamp. Indre flertal vedrører meningen med det, der kan observeres i ydre flertal.

Udover de fire kvadrantperspektiver differentierer vi i IGP mellem Looking AT og Looking AS.

I sit psykologarbejde oplever man umiddelbart den anden i et Looking AT perspektiv (ser ham udefra) og sig selv ud fra et Looking AS perspektiv. Men man vil samtidig tilstræbe at forstå den anden indefra (Looking AS) og have opmærksomhed på sig selv i et Looking AT perspektiv. Dette er i øvrigt essensen i, hvad *mentalisering* handler om (jf. Bateman & Fonagy 2006): At se sig selv udefra og den anden indefra.

Når vi udforsker personens gestaltningsdynamik, kan vi se på forholdet mellem perspektiverne, og derved tilvejebringe flere af feltets perspektiver:

*Eksempel: "Du fortæller, hvor vred (indre ental) du er, og jeg lægger mærke til, at (ydre ental) du samtidig smiler. Er du selv opmærksom på det? Har du nogen ide om hvordan det kan være?"*

*Eksempel: "Du fortæller, at din kollega afviser (oplevelse i indre ental) dig, hvad er det helt præcis vedkommende gør (ydre flertal), som giver dig den oplevelse".*

Når vi dykker lidt mere ind i kvadrantmodellen, kan vi også skelne mellem et proces aspekt og et struktur aspekt.

Når vi kigger på øvre venstre, så er der de hele tiden foranderlige følelser og tanker og de kontinuerlige gestaltningsprocesser. Det er det processuelle aspekt. Og så er der strukturaspektet, som vedrører ens tilbøjelighed eller parathed til at gestalte på den ene eller anden måde. Man kan betegne struktur aspektet som ens personlighed, som det ubevidste, som skemata/leveregler, som ens livsnarrativer. Der findes i psykologien adskillige betegnelser for det.

Det, vi i IGP specielt er interesserede i, er at bringe opmærksomhed til forholdet mellem strukturaspektet og procesaspektet. Med reference til hukommelsesforskningen kalder vi i IGP strukturaspektet for den *procedurale gestaltningsparathed*, idet den ofte vil være indlejret i den procedurale hukommelse (jf. Tulving 1985), vores implicite udførehukommelse, som ofte er mere kropslig og prærefleksiv end egentlig reflekteret.

Det er praktisk, at der er mange ting, vi gør uden at tænke over hvordan vi gør det, f.eks. når vi snører vores snørebånd eller låser cyklen op. Men der er også gestaltningsparatheder, som gav mening en gang, og som vi bliver ved med at operere på baggrund af, også selv om deres funktion ikke længere er hensigtsmæssig.

Lad os se på dannelsen af den procedurale gestaltningsparathed ved at se på feltets historicitet.

*Eksempel: I Lenes opvækst familie var der (ydre flertals perspektiv) en far, der drak og slog mor. Mor lukkede øjnene for og fornægtede faderens drikkeri. Dette gav en bestemt atmosfære (indre flertal), hvor Lene lærte*

*sig at klare tingene selv, når det brændte på, fordi der alligevel ikke var nogen hjælp at hente. Samtidig tilpassede hun sig moderens fornægtelse, bl.a. ved ofte at rydde de tomme flasker af vejen før mor kom hjem. Denne kultur (indre flertal) har lagret sig som en parathed i Lene (strukturaspektet i indre ental) til også i voksenlivet at bide tænderne sammen, tænke at jeg må klare tingene selv og handle på egen hånd (ydre ental), når tingene brænder på på arbejdet (ydre flertal) og samtidig en laden som om alt er i orden, også når det ikke er.*

*Et andet eksempel: Poul er en leder, som søger coaching. Endnu et arbejdsområde er lagt ind under ham, og han vil gerne have nogle redskaber til at blive bedre til at delegere.*

*Vi har sammen udforsket de faktuelle forhold i systemkvadranten, arbejdsforhold, arbejds-mængde, deadlines, ansvarsområder osv. Både vedr. ham selv, hans chef og de afdelingsledere, som refererer til ham. Vi har snakket om situationsbestemt ledelse, versatil ledelse og faser i delegeringsprocesser.*

*I det her tilfælde bruger vi kvadranten eksplicit og tegner og skriver på den på en flipover, og vi sidder sammen og kigger på det (Looking AT).*

*M: Det lyder, som om du tager hånd om tingene, fordi du forventer, at andre alligevel ikke tager deres ansvar?*

*P: Ja det er nok sådan det er.*

*(Vi sidder lidt i tavshed og kigger på kvadranten)*

*M: Hvad er du lige nu opmærksom på?*

*P: Det får mig til at tænke på den overansvarlighed, jeg altid har haft.*

*M: Mener du altid'?*

*P: Nej måske er det egentlig mest siden min mors og fars skilsmisse.*

*M: Fortæl mere. hvor gammel var du?*

*P: 12 år. Jeg tror det var der, jeg faktisk bestemte mig for at måtte klare tingene selv. Jeg kunne alligevel ikke regne med dem mere. (bliver berørt). Jeg har aldrig rigtig snakket med nogen om, hvordan det var for mig.*

*M: se den 12 årige for dig eller for dit indre. (Eksperimentet: Jeg inviterer til, at Poul går i dialog med den 12 årige, hvorved der skabes yderligere kontakt med det aspekt, som*

*har været centralt i Pouls procedurale gestaltningsparathed og automatik ”jeg skal klare tingene selv” og samtidig skabes kontakt med de følelser af sorg, vrede og svigt, som den 12 årige oplevede).*

Samtaleforløbet ligger nogle år tilbage. Jeg har siden haft kontakt med ham via nogle kurser. Han bruger stadig i pressede situationer at tænke 'Poul 12 år', og bruger dette til at bryde sit mønster og sin reaktive automatik og i stedet åbne øjnene for, hvem der kan hjælpe. Ved at arbejde med den ufærdige gestalt, er der frisat energi til en mere situationsrelevant selvregulering, hvor han går i dialog med sin chef, og hvor han også delegerer og dermed får den relevante hjælp til sine opgaver.

Hans problem, som udgjorde den aktuelle figur, skiftede via awareness og feltopmærksomhed til, at noget i hans baggrund, som kaldte på færdiggørelse, blev figur. Via eksperimentet, hvor han gik i en indre dialog, fik han kontakt med og identificerede et reaktivt mønster, som han ubevidst var identisk med, således at han kunne disidentificere sig fra, at det skulle være styrende for hans selvregulering.

Man kan også med kvadrantmodellen se, hvordan **forskellige videnskabelige traditioner** har forskelligt udgangspunkt og perspektiv, fx lægevidenskaben (ydre ental), psykologien (indre ental), samfundsvidenskab (ydre flertal), antropologien (indre flertal). På samme måde kan vi se, hvordan forskellige psykologiske og psykoterapeutiske teorier og tilgange har forskelligt fokus. Adfærdsterapi (ydre ental), kognitiv/emotionsfokuseret/narrativ/psykodynamisk terapi (indre ental), systemisk terapi (indre flertal), kroporienteret terapi (ydre/indre ental) osv. Selvom det bliver lidt forenklet, giver det et billede af, hvordan enhver retning kan ses som overvejende beskæftigende sig med delaspekter af det samlede felt. Enhver tilgang og teori udsiger fra sit perspektiv noget relevant om virkeligheden.

Som Wilber siger: *No brain is smart enough to produce a 100 percent error.*

Det er i den henseende, at kvadrantperspektivismen tilbyder en model, som kan samtænke de forskellige psykoterapeutiske skoler og retninger, og kan danne ramme for integrativ psykologi og psykologisk intervention. Også indenfor gestaltterapi og gestalt coaching eksisterer der forskellige retninger. Nogle har mere fokus på det relationelle (indre flertal), nogle på det eksperimenterende, nogle på det fænomenologisk/kognitive (indre en-

tal), og nogle på det kropsfænomenologiske (Kepner 2001) a la Somatic Experience (Levine 2005).

Som komplementaritet til og supplement til beskrivelsen af IGP og kvadrantlogikken, følger her et eksempel på en **kontemplativ brug af kvadrantmodellen**; en slags mindfulness lignende fordybelsesøvelse, som giver mulighed for at få den lidt mere ind under huden. Audioguidning af øvelsen findes på [www.mikaelsonne.dk/kvadrant-mentaliserings](http://www.mikaelsonne.dk/kvadrant-mentaliserings).

*Luk øjnene .....forestil dig, at kvadranten er så stor, at du kan stå i centrum af den. Prøv at gå ud i indre entalskvadranten.... vær opmærksom på dine følelser og tanker nu og i dit liv for tiden..... gå over i ydre entalskvadrant.... din krop og handlinger..... gå nu ud i ydre flertalskvadrant..... de forskellige systemsammenhænge du indgår i og de forskellige sammenhænge, som du indgår i med andre mennesker... arbejdsmæssigt og privat..... og indre flertal.... Hvordan er stemningen, atmosfæren forskellig i de forskellige sammenhænge du indgår i?.....*

*Gå nu ind i midten... tag en elevator ned til en etage længere nede.... måske i din barndom... gå ud der og undersøg de forskellige kvadrantperspektiver dengang..... dine følelser og tanker... din krop og adfærd.... konteksten....de forskellige personer på det tidspunkt fra et ydre flertalsperspektiv som et videokamera kunne filme det..... og fra et indre flertalsperspektiv, stemning, atmosfære..... gå nu ind i midten igen ....tag elevatoren op til det vi kalder her og nu.... og fortsæt videre op i et helikopter perspektiv..... bare se det hele lidt fra oven, og se hvad der dukker op.....nogle mønstre..... måske noget der kalder på et næste skridt.... efter et par minutter, vend tilbage og åbn øjnene.*

## Om forholdet mellem terapi og coaching

Grundbegreberne felt, selvregulering og gestaltning, samt redskaberne kontakt, awareness og eksperiment, er lige relevante i gestalt terapi og i gestalt coaching. Kvadrantmodellen vil ofte være en del af terapeutens implicite feltopmærksomhed, når det drejer sig om terapi, mens modellen, når det drejer sig om coaching, ofte med fordel kan anvendes eksplicit, som et fælles tredje. Tilsvarende anvender vi IGP også modeller som et fælles tredje

til at klargøre, hvordan selvreguleringsdynamikken vitaliseres i forhold til personens psykologiske grundbehov og tilværelseskompetence (jf. Tønnesvang & Schou 2017).

Når vi taler om forholdet mellem terapi og coaching, ser jeg det som et kontinuum. Det er den professionelle ansvar at vurdere, hvordan og hvornår man som coach evt. bevæger sig ind på det mere terapeutiske område. Og selvom der er en grænse mellem terapi og coaching, er det samtidig svært specifikt at give regler for, hvilke grænser det er, coachingsamtaler ikke må overskride.

Generelt kan man, med reference til kvadrantmodellen, sige at terapi bevæger sig *ind* i den indre entals dimension og *ned* i personens procedurale gestaltningsparathed, mens coaching mere bevæger sig *op* og *ud* i praktisk handlen (ydre ental og flertal) ofte i personens arbejdsmæssige kontekst.

Der er et kontinuum fra terapi til coaching. Netop fordi grænserne ikke er helt skarpe, og fordi de er meget kontekst afhængige, er det en særlig vigtig kvalitet at være uddannet psykolog med kendskab til og erfaring med terapi, også når man arbejder med coaching. Det er nemmest at kende grænsen, når man også ved, hvad der er på den anden side af den.

En skelnen mellem terapi og coaching kan også være, at mens man som psykoterapeut ofte specifikt går ind og arbejder med de procedurale mønstre, traumer, automat-tanker og følelser mm, så berøres disse muligvis også i coaching, men ofte blot ved at der anerkendes en sammenhæng mellem de udfordringer personen aktuelt oplever og de mentale organiseringsmønstre, som personen kender til eller opdager i samtalen, mens en eventuel videre bearbejdning af disse henvises til egentlig terapi. Imidlertid er den gestaltterapeutiske grundforståelse og metode i vidt omfang også direkte anvendelig i coaching (jf. Dyrkorn 2014; Dyrkorn & Dyrkorn 2010; Sonne & Tønnesvang 2015). Grundforståelsen gør sig endvidere gældende i al almindelighed ved det, at alle og enhver i dagligdagen kan skærpe sin opmærksomhed på egne gestaltdannelsesprocesser og derved få adgang til at bryde sine utidssvarende procedurale mønstre (jf. Hostrup 2015).

I eksemplet 'Povl' ovenfor, er der tale om coaching, bl.a. fordi det i et nedre højre (ydre flertal) systemkvadrant perspektiv, drejer sig om en leder, der, betalt af sin arbejdsgiver, søger coaching mhp.

et specifikt arbejdsrelateret mål. Indholdet i samtaleforløbet kunne imidlertid have lignet meget, hvis han havde været en privatperson med stress symptomer, der havde søgt psykoterapi.

Forskellen på coaching og terapi er således til dels defineret af forhold i systemkvadranten.

Kvadrantmodellen giver en ramme til at klargøre, i hvilket omfang ens interventioner er af primært terapeutisk eller coachende karakter, alt efter hvilke kvadrantperspektiver der vægtes og på hvilken måde de vægtes. Den giver også et billede, som i dette eksempel, på at vores skelnen mellem terapi og coaching delvis kan relateres til systemiske forhold (ydre flertal).

Kvadrantoptikken kan bruges implicit eller eksplicit, både i terapi og i coaching, som i eksemplet ovenfor. Den kan også anvendes i arbejdet med f.eks. samarbejdskonflikter og organisationsudvikling. Her følger afslutningsvis et eksempel på, hvordan jeg har brugt den eksplicit i forhold til en samarbejdssituation i en organisation:

*Eksempel: To afdelingsledere i samme kommune skal samarbejde vedr. de samme borgere. Den ene er læge og leder en sundhedsfaglig enhed, den anden er socialrådgiver og leder en socialfaglig enhed. Der er flere gange tidligere opstået konflikter mellem de to, men nu er det kørt helt fast. Jeg er blevet bedt om at lave en seance med de to, og jeg har inviteret deres respektive chefer med. Vi bruger kvadrantmodellen eksplicit ved at tegne og skrive på en flipover. Når jeg bringer opmærksomhed til, at det i et ydre flertals perspektiv er den samme virkelighed, de skal samarbejde om, med det overordnede samme mål for øje, nemlig at hjælpe borgeren, og at de samtidig repræsenterer komplekse perspektiver, både qua deres forskellige faglighed, forskellige arbejdsfunktioner, som er at varetage to ret forskellige delopgaver, samt (med reference til indre ental) til deres forskellige personligheder, lykkes det at transformere en fastlåst konflikt til anerkendelse af den meningsfulde uenighed. De går begge derfra med en lille seddel, hvorpå de selv spontant har noteret ordene "Meningsfuld uenighed". Som reminder til at forebygge eskalering i kommende konfliktsituationer.*

I organisations sammenhæng er kvadrantmodellen brugbar til fx til at klargøre, hvordan organi-



sationsforandringer, som kan ske ved en streg på papiret (ydre flertal), i de øvrige kvadranter fordrer en helt anden forandrings hastighed, ikke mindst i kulturkvadranten (indre flertal). Når to virksomheder skal fusionere, er modellen anvendelig som et fælles tredje, til at vise at selv om fusionen faktisk har fundet sted (ydre flertal), så følger store omstillinger i kulturen (indre flertal) og hos den enkelte medarbejder (indre ental). Nogle ledere anvender kvadrantoptikken som et fælles tredje i forbindelse med medarbejdersamtaler. Nogle praktiserende læger bruger den i forbindelse med anamneseoptagelse. Mulighederne er mange, også udover coaching og terapi.

## Kontakt



Mikael Sonne  
Gudenåvej 58,  
Voervadsbro,  
8660 Skanderborg  
30 30 60 99 eller 75 78 25 28  
mail@mikaelsonne.dk  
www.mikaelsonne.dk

## Mikael Sonne

Mikael Sonne (f.1951) er psykolog, specialist i psykoterapi og supervisor på videreuddannelsesniveau. Han er leder af Center for Integrativ Gestalt Praksis og formand for styrelsen for Dansk Psykologforenings Netværk for Integrativ Gestalt Praksis. Han er leder af tre årig videreuddannelse i integrativ gestaltterapi, som vedrører specialisteruddannelse i psykoterapi for psykologer og forestår uddannelsesprogrammet 'Lederens Personlige Udvikling' for ledere fra privat og offentligt regi. Mikael arbejder i sin psykologpraksis med terapi, coaching, supervision og organisationsudvikling. Han er gæstelærer på Psykologisk institut, Aarhus Universitet. Mikael Sonne har en baggrund som psykolog inden for psykiatrien, er videreuddannet ved Gestalt Training Center; San Diego hos Erving og Miriam Polster, samt i Danmark hos Natasha Mann m.fl. Han er endvidere uddannet i meditation og energiarbejde hos Bob Moore. Mikael Sonne er medforfatter til bøgerne *Integrativ Gestalt Praksis – kompleksitet og helhed i arbejdet med mennesker* (Hans Reitzels forlag 2013) og *Integrative Gestalt Practice – transforming our ways of working with people* (Karnac Books 2015).

## Litteratur

- Bateman, A & Fonagy, P. (2006). *Mentalization-based Treatment for Borderline Personality Disorder*. Oxford: Oxford University Press.
- Beisser, A. (1970). *The Paradoxical Theory of Change*. I: J. Fagan & I. Shephard (red.) *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications* (pp.77-80). Highland, N.Y.: Gestalt Journal Press.
- Dyrkorn, R. (2014). *Lederen og Teamet – Gestalt-basert coaching og teamutvikling*. Gestaltforlaget.
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i Gestaltveiledning, teori, metoder, praktiske eksempler*. Universitetsforlaget
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy. An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hostrup, H. (2015). *Vil du vide det, du ved? Kunsten at være opmærksom*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kegan, R. (1982). *The Evolving Self - Problem and Process in Human Development*. Harvard University Press.
- Kegan, R. (1994). *In Our Own Heads: The Mental Demands of Modern Life*. Cambridge, MA: Harvard University.
- Kepner, J. (2001). *Body Process. A Gestalt Approach to Working with the Body in Psychotherapy*. Santa Cruz, CA: Gestalt Press.
- Levine, P.A. (2005) *Healing of Trauma*. Boulder, CO: Sounds True.
- Lewin, K. (1951). The field approach: culture and group life as quasi stationary processes. In: W.L. French, C. Bell, & R. Zawacki (eds.), *Organization Development and Transformation. Managing Effective Change* (pp.112-113). New York: McGraw-Hill.
- Lewin, K. (1952). *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*. London: Tavistock.
- Perls, F., Hefferline & Goodman (1973/1951). *Gestalttherapy. Exitement and growth in the human personality*. London: Pelican Books.
- Sonne, M. & Tønnesvang, J. (2013). *Integrativ Gestalt Praksis – kompleksitet og helhed i arbejdet med mennesker*. København: Hans Reitzels forlag.
- Sonne, M. & Tønnesvang, J. (2015). *Integrative Gestalt Practice – Transforming Our Ways of Working With People*. London: Karnac Books.
- Tulving, E. (1985). Memory and Consciousness. *Canadian Psychology*, 26 (1):1-12.
- Tønnesvang, J. & Schou, S. (2017). *Studievitaliserende samtaler*. Aarhus: Forlaget Klim.
- Tønnesvang, J., Sommer, U., Hammink, J. & Sonne, M. (2010). Gestalt therapy and cognitive therapy – contrasts or complementarities? *Psychotherapy, Theory, Research, Practice, Training*, 47 (4): 586-602.
- Wilber, K. (1995). *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*. London: Shambala.
- Wilber, K. (2000). *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Ppsychology, Therapy*. London: Shambala.
- Wilber, K. (2006). *Integral Spirituality. A Startling New Role for Religion in the Modern and Post-modern World*. London: Shambala.
- Wilson, K. (2011/2008). *Mindfulness i terapien*. På et Acceptance & Commitment terapeutisk grundlag. København: Hans Reitzels Forlag.
- Zeigarnik, B. (1997). On finished and unfinished tasks. In: W.D. Ellis (Ed.), *Sourcebook of Gestalt Psychology* (pp. 300-314). New York: Vintage Books.