

Gestaltning är laddat med känslor

I kyrkan använder några av oss bibliska figurer, andra bygger scener och skapar framställningar med hjälp av färger, bilder och toner. Inom liturgin diskuterar vi alla mer eller mindre gudstjänstens gestaltning.

Men vad är grejen? Är gestaltandet bara galet garnityr eller till gagn? Finns det någon djupare betydelse eller mening med allt detta gestaltande vi ägnar oss åt?

Korsväg bestämde träff med en gestaltterapeut för att få input i tankarna. Vad kan kyrkan lära av gestaltterapi?

– Ordet gestalt i terapeutisk mening kommer från tyskans *Gestalt* som betyder helhet. Ordet gestalt kan ge olika associationer, men i terapeutisk mening handlar det alltså om att saker och ting hänger ihop. Helheten är något mer än de ingående delarna i sig. Det är grunden för allt gestaltterapeutiskt tänkande.

Orden är Boo Larssons. Han är gestaltterapeut, speciallärare, handledare, föreläsare och författare. Korsväg möter honom på hans mottagning i centrala Varberg. Det är sen fredag eftermiddag. Han kommer direkt från sitt arbete på Lindbergskolan och öppnar upp terapirummet för Korsväg.

– Jag såg att de hade tagit bort flaggan där nere, men du hittade ändå, säger han och kliver ur sin blå Volvo när vi möts på parkeringen utanför Bullerbynsförskola på Gamla Kyrkbacken.

Jajamän, vägbeskrivningen han gav var fenomenal. Jag ler och tänker på skillnaden mellan hans beskrivning och ”hitta.se”. Funderar på om man måste vara gestaltterapeut och lärare för att ge vägen sådan färg, form och gestalt. Han skrattar.

Rummet har ett stort fönster i ena kortändan och vittnar om att han arbetar med ge-

staltterapi såväl i grupp som individuellt. Åtta stolar står utplacerade längst långsidorna. Det börjar bli mörkt. Men inne är det högt i tak och ljust. Han öppnar fönstret. Det har stått stängt på mottagningen några dagar och mår bra av frisk luft. Vi slår oss ner i de två vackra och sammetslena stolarna i blått som är placerade lite i vinkel framför fönstret.

– Gestaltterapi är en metod som stämmer med mitt sätt att fungera och mitt sätt att tänka. Jag vet hur den fungerar och hur jag använder den. Den är inte fantastisk som terapimetod på alla människor, men den är bra i väldigt många sammanhang. Och själva förhållningssättet används idag i samhället på många olika ställen. Jag har själv gått gestaltterapi och känner att jag vet att den fungerar.

Han lyfter fram människan som en i grunden självreglerande och meningsskapande varelse med frihet, val och ansvar. Det går fort och engagerar. Inom loppet av bara några minuter har han gett liv åt tre av gestaltterapiens nyckelord. Relation, kropp och medveten närvaro.

Vi börjar med kroppen. Kropp har ofta setts som något i motsats till själ. Men gestaltterapi knyter ihop människans yttre fysiska varelse och hennes inre, andliga. Man skulle kunna säga att gestaltterapi hjälper oss att hantera våra polariteter – motsatser eller ytterligheter. Den ena polariteten är inte bättre eller finare än den andra. De är nämligen varandras förutsättningar. Precis som natten är en förutsättning för dagen.

– Genom kroppen får du kontakt med dina känslor. I kroppen lagrar vi minnen och kroppen ger tydliga signaler om hur vi har det.

Kroppen och kroppsmedvetenheten har därför en viktig plats i gestaltterapi. Via direkta och indirekta metoder påverkar man

kroppen och löser upp spänningar och blockeringar.

Han berättar hur han arbetar med andning och avslappning.

– En form av avslappning som jag använder både själv och med mina klienter handlar om att vara i kontakt med tre zoner. Ytterzonen. Innerzonen. Och mellanzonen. Han visar hur man medvetet kan styra fokus.

När man talar om gestaltterapi är det lätt att tänka på den tomma stolen. Den teknik där man fysiskt i rummet just låter en stol vara tom, och på så sätt kan komma till tals med någon man behöver komma till tals med. På samma sätt som man själv tar form kan man uppträda som någon annan. Man kan flytta sig från en stol till en annan. Även Boo Larsson arbetar med gestaltning av det slaget. Tillsammans med klienten arbetar han med det som visar sig.

– Inom dig vet du vilket svar du hade fått från den du vill försonas med för att kunna gå vidare.

– Inom dig har du svar på livets frågor. Kroppen minns.

I det läget kan du komma till avslut. Du kan röra dig mellan de två stolarna. För att kunna gå vidare måste man komma till avslut. Kommer du inte till avslut är något ouppklarat och du fastnar. Det gäller de enklaste saker som att vara törstig och vilja ha vatten. Han visar på energicirkeln som hänger på väggen och förklarar.

Gestaltningen förklarar och berättigar. Gestaltningen berättar något om verkligheten och den är samtidigt verkligheten. Den förstärker och synliggör. Och den gör något nytt.

– Det som tog tag i mig själv en gång i tiden var när man faktiskt ställde upp min ur-



sprungsfamilj. Jag satt i en stol och det var fullständigt hisnande.

– Jag kunde inte sätta ord på det förrän jag hade sett det. Det handlar om att gå från något abstrakt till något mer konkret. Det blir synligt och fysiskt. Och det förändrar.

Ja, att förhållandet mellan kropp och själ har varit upphov till såväl filosofiska som religiösa strömningar och ställningstaganden genom årtusendena är helt klart. Det är den där ständiga dualismen som spökar skrattar Boo Larsson. Livets ytterligheter har setts som motsatser till varandra. Yta och djup, mörker och ljus, dag och natt, skratt och gråt, kropp och själ. Psykologisk och somatiskt. Men också socio-kulturellt och filosofiskt. Han talar om att i huvudsak har två huvudströmningar varit förhärskande. De monistiska teorierna (som är materialistiska eller fysikalistiska) har hävdade att det bara finns en typ av företeelser – de kroppsliga. Medan den andra huvudströmningen, dualismen i dess olika former, menar att de mentala är något annat än det kroppsliga.

– Det vi människor gör ibland är att vi värderar polariteterna som om den ena är bättre än den andra, och det innebär att då fastnar vi i en ytterlighet.

– Men människans yttre fysiska varelse och

hennes inre, andliga hänger ihop. De är en helhet. De hänger ihop. De samspelar. Och helheten är mer än delarna. De går inte att separera.

Så till relation och medveten närvaro. Han tar fram papper och penna och ritar medan han pratar. Betonar relationens betydelse. Människan är ingen isolerad varelse. Inte ens en eremit är helt avskärmd från yttervärlden, säger han. Saker och ting hänger ihop. I psykologisk mening kommer vi inte ifrån uppfostran, arv och miljö. Vi hör hemma i ett socialt sammanhang. Det är angeläget att fundera över på vilket sätt påverkar dessa faktorer människans upplevelse- och föreställningsvärld? Själv tillhör han dom som inte har vuxit upp med sina föräldrar utan lämnades tidigt och växte upp med sina morföräldrar tills han började skolan.

– Det svåra är inte de traumatiska händelser vi varit med om, utan de traumatiska händelser som vi inte fått hjälp att förstå.

– Vi måste få ihop saker. Då är det enklare att gå vidare. Vi vill förstå och söker förklaringar. Vi behöver förstå för att kunna gå vidare. Det tror jag faktiskt är det människor söker. Det finns ingen absolut sanning. Men det kan ändå hjälpa mig att lägga pusslet. Och då behöver vi använda hela vårt jag i mötet, kontakten och situationen här och nu. Kroppen minns.

Så vad är då grejen? Boo Larsson övertygar. Det finns en djupare betydelse eller mening med allt detta gestaltande. Människan är en tolkande och meningssökande varelse. Vi behöver konkretisera för att förstå hela vägen. Vi behöver något handfast, för att kunna tolka det vi är eller har varit med om. Det betyder inte att vi inte är smarta eller inte kan tänka. Men vi behöver bearbeta information med hela vår kropp. Människan är ett agerande subjekt, inte ett objekt, och behöver tas på djupaste allvar. Känslor är inre men behöver komma ut. Det är varken bara något lite fint

eller ett pedagogiskt redskap. Det gör något med oss.

– Det finns naturligtvis inte en universell form som delas och förstås av alla människor.

Ja, gestalterna är många. En hotfull en kan tona upp sig. En annan lite kuttryggig och räddhågsen kan gömma sig i en vrå. En tredje kan uppträda i gestalt av räddande ängel. Vi har ledargestalter, nyckelgestalter, internationellt kända gestalter och bibliska gestalter.

Gestalt och gestaltning är laddat med värderingar och känslor.

Boo Larsson tycker det är spännande och angeläget att kyrkan tänker gestaltning.

– Här i Lindberg har skolan och kyrkan ett fantastiskt samarbete, säger han och lovprisar kyrkoherden och ungdomsledaren. Han berättar om samarbete med elevkafét och skrattar gott åt dramatiseringar där komministern kommit in i röd kroppstrumpa.

– I ärlighetens namn ser jag ingen större skillnad mellan att vara lärare, präst eller Bruce Springsteen. Alla tre erbjuder sin blick och närvaro när människor tänker kring livet och funderar över hur de använder den enorma möjligheten att faktiskt leva på jorden nu. Jag skulle vilja vara alla tre, skrattar han.

– Det handlar om att hjälpa människor att faktiskt våga ta för sig utav livet genom att förmedla möjligheter så människan kan göra medvetna val. Men varken läraren, prästen eller Bruce ska säga de absoluta sanningarna, eftersom de absoluta sanningarna inte finns, eller tala om att ”så här måste ni göra”. Saker kan i ett sammanhang vara sanna och i ett annat falska. Det är viktigt i gestaltterapi. Och du kan välja att stå och lyssna på Bruce bara rakt upp och ner, eller du kan välja att faktiskt sjunga med, eller välja att applådera med. Du kan välja att sätta dig och somna i kyrkan eller ta in och faktiskt grubbla på vad av detta vill jag ta till mig. Det andra behöver du faktiskt inte bry dig om.

Ja, gestaltningarna har stor kraft när den

fungerar som bäst. De kan både upprätta, förlösa och sända oss ut i livet i en ny riktning. Det kan vara i terapirummet med den tomma stolen. Eller när konfirmanderna samlas i en cirkel för andakt. I mitten ligger ett mjukt tyg, men också en sönderslagen kruka, och ett ensamt ljus lyser. Eller i soffrummet, en trappa ner, där sorgegruppen sitter runt en silverbricka med värmeljus och delar liv med hjälp av svart-vita bilder. Eller i rummet bredvid där barnen sitter i ring på golvet. Framför varje barn vilar en rund duk och en korg med läggmaterial. Efter att ha lyssnat till berättelsen om pappan som hade två söner lägger de varsin bild med hjälp av pärlor, pinnar, stenar och kottar.

– Ja, men samtidigt är alla de gestalter vi använder beroende av tid, sammanhang och politisk kontext. Det vi gör måste vara hållbart. När symboler eller bilder blir tomma berör de inte.

Så vad tycker han att kyrkan kan lära av gestaltterapi? Behöver vi tänka ännu mer noga på gestaltningen? Vad skymmer eller öppnar upp? Han säger det inte. Han ger inga färdiga svar. Men efter att ha samtalat i nära nog två timmar med Boo Larsson verkar det inte finnas något annat mål med livet än att vi ska finnas till för varandra och bära varandras bördor. Och där har vi ett ansvar och en frihet i oss själva, i varandra och i världen.

På samma sätt som vi alla ibland är snärjda i destruktiva beteendemönster kanske kyrkans beteendemönster och strukturer också är det? Kanske kunde lite gestaltterapi användas på hela kyrkan som organisation? För ibland sker gestaltningarna kanske lite av en tillfällighet och är inte alltid så genomtänkta. Och jag förstår det som att relationen, mötet och resultatet kan bli bättre av ett mycket medvetet och konsekvent förhållningssätt. Ett förhållningssätt som präglas av öppenhet med egna brister, tydlighet i sin egen övertygelse eller tro, finnas på plats, uppmärksamma och väl-

komna, släppa kontrollen och låta människor vara fria.

– Jag tycker att Svenska kyrkan, precis som den svenska skolan, aldrig har varit bättre än den vi har just nu. Det innebär inte att varken skolan eller kyrkan är fulländad, men de har aldrig varit bättre, och de ska fortsätta att utvecklas. En spännande fråga är i vilken grad vi släpper kontrollen och öppnar dörrarna för det oväntade? ☞

Text: Beata Åhrman Ekh

Bild: Christer Brosché

Fakta om gestalt

- **Gestalt**; varelse, skepnad, form, figur, bild, skapnad; en helhet vars egenskaper inte kan reduceras till egenskaperna hos dess delar.
- **Gestalta**; (ut)forma, ge form eller kropp, skulptera, utmodellera, (ut-)dana, skapa, bilda
- **Gestaltpsykologi**; riktning inom psykologin som grundades på 1910-talet av tyskarna Max Wertheimer, Wolfgang Köhler och Kurt Koffka. I polemik mot associationspsykologin hävdade man att upplevelser och handlingar har karaktär av organiserade helheter, gestalter, och som därför inte kan förklaras som en summa av oberoende delar (element).
- **Gestaltterapi**; psykoterapeutisk skola som tar sin teoretiska utgångspunkt i existentiell psykologi och gestaltpsykologi. Fritz (Frederick) Pearls och hans hustru Laura började i missnöje med psykoanalysen att under 1940-talet utveckla en mer aktiv terapeutisk skola. Med olika tekniker vill man i gestaltterapi klargöra psykiska processer i terapirummet, i "här-och-nu"-situationen.

Vill du veta mer? www.boolarsson.se