

# GØREN OG VÆREN

---

Tekst: **Jesper Sloth**

---

## En helhedsorienteret impuls til psykoterapi

**På mange områder oplever vi i samfundet to nærmest modsat rettede tendenser: 1. en udadrettet og analytisk præget tendens til at gøre og 2. en indadrettet tendens til væren. Vi møder også de to tendenser på det psykologiske og psykoterapeutiske felt.**

1. *En analytisk tilgang*, hvor der arbejdes med og forskes i – gøres meget – forhold til at udtænke metoder, standarder og diagnoser, som har det til fælles, at de forventes at levere informationer og svar til brug for praksis. *Evidensbegrebet* er centralt, og der anvendes mange ressourcer på at udvikle måder, hvorpå virkningen kan evalueres. I den kliniske praksis hos psykologer og psykoterapeuter møder vi tendensen i form af en vækst i udvikling og anvendelse af diagnoser og i fremhævelsen af evidensbaserede metoder.

2. *En intuitiv tilgang*, hvor vi finder en modsat rettet tendens til at rette fokus indad via meditation og mindfulness – dvs. et fokus på væren. Eksempelvis oplever medarbejdere og ledere at blive præsenteret for mindfulness, og mange skriver gerne kurser i meditation og mindfulness på CV'et. Nogle psykoterapeuter søger at anvende meditations- og mindfulness-tekniker i terapien, mens andre hævder vigtigheden af, at klienter

netop ikke udsættes for den slags, når de nu har valgt psykoterapi.

Den diskussion tog vi for nogle år siden op i Dansk Psykoterapeutforenings etikpanel. Der er vigtig læring at hente i begge tilgange, men der er tillige markante begrænsninger knyttet til begge – nemlig at ingen af dem i sig selv rummer og opfanger helhed.

Når der er noget, vi ikke forstår – ikke begriber – spørger vi ofte: Hvordan mon det hænger sammen? Eller med andre ord: Hvad er det for en helhed, det, vi står med, udgør en del af? Udtrykket antyder, at der er sammenhæng mellem på den ene side helhed og på den anden side at forstå, at erkende noget. Rudolf Steiner skriver ligeud: "At forklare en ting, at gøre den forståelig, betyder intet andet end at sætte den ind i den sammenhæng, som den er revet ud af (...)." (Steiner 2002, s.98).

Hvori består så en helhedsorienteret tilgang, og hvad tilfører den? Det vil jeg prøve at antyde i artiklen her, som forhåbentlig kan udgøre en lille impuls til psykoterapeutisk praksis.

”Holisme, den opfattelse, at helheder, fx organismer eller samfundsformationer, ikke er identiske med summen af deres dele, men er selvstændige enheder, hvis egenskaber og aktivitet ikke, som reduktionismen hævder, kan reduceres til eller forklares udtømmende ud fra delenes egenskaber og aktivitet.”

Nils Holtug: holisme. Den Store Danske, Gyldendal.  
Hentet 30.8.2017 fra <http://denstoredanske.dk/index.php?sideId=92382>

## OPDAGELSE AF SAMMENHÆNG

Jeg vil fra starten af slå fast, at tilgangen ikke udgør en ny terapiform ved siden af fx gestalt, systemisk, kognitiv terapi, integreret terapi, NLP, positiv psykologi eller andre skoler og metoder. Tilgangen skal heller ikke forstås som et alternativ til mentalisering, som udgør temaet for dette nummer af bladet. Der er derimod tale om en impuls, som kan lede til opmærksomhed på betydningen af opdagelse af sammenhæng.

Helhedsorienterede teorier eller anskuelser samles under betegnelsen holisme. Synspunktet om, at helheden er mere (i betydningen: noget andet) end summen af delene, er holistisk. Det illustrerer samtidig, at begrebet emergens er helt centralt i forhold til holisme, for det handler netop om, at en ny helhed træder frem, som ikke kan udledes ud fra en isoleret betragtning af enkeltdelene.

Holisme findes ifølge *Filosofisk Leksikon* (Gyldendal 2008) i tre specifikke betydninger:

1. **Åndelig:** Naturen – virkeligheden er en helhed af det materielle og det åndelige. Jf. animismen hos mange naturfolk.
2. **Evolutionistisk:** Idé om, at virkeligheden består af

helheder, som udvikler sig til stadig større kompleksitet. Ses i dag fx i forbindelse med udforskning af komplekse systemer i fysik og biologi og i forbindelse med organisationsforskning.

3. **Systemteoretisk:** Et system er altid del af et større system, og helheden er andet og mere end summen af delene.

Fælles for holisme i alle tre betydninger er, at der er tale om erfaringsbaseret erkendelse af, at det, vi kan benævne som vores 'reelle virkelighed', grundlæggende er knyttet til og i høj grad udspringer af sammenhæng – af helhed, som vi ofte ikke er opmærksom på.

Lad os tage en kendt erfaring fra hverdagen: Vi kan ikke meningsfuldt og udtømmende besvare spørgsmålet: Hvordan bærer du dig ad med at cykle? Der er faktisk foretaget forsøg, hvor mennesker søger at beskrive ned i detaljen, hvad de gør kropsligt på cyklen, fx for at holde balancen, for at genvinde den, når de er ved at miste den, og for at lykkes med at dreje. Følger man beskrivelserne vælter man! At det ikke lader sig gøre at beskrive skyldes, at der er tale om en kompleks helhed af elementer. Hvis vi i overensstemmelse med den analytiske tilgang giver os til at tænke meget over, hvordan vi bærer os ad med at cykle, mens vi sidder på

cyklen, så begynder vi sandsynligvis at slingre. Og hvis vi i overensstemmelse med den intuitive tilgang vender opmærksomheden helt indad, begynder vi også at slingre. Kun hvis vi afstår fra disse to tilgange og i stedet overgiver os til den helhed, som aktiviteten består af – kun da lykkes vi på cyklen.

Jeg vil også nævne en erfaring fra terapirummet: Når en klient på et bestemt tidspunkt i en seance falder til ro og mærker styrke og energi, og vi ser og hører en spontan og dyb vejtrækning hos vedkommende, så skyldes det i nogle tilfælde, at noget vigtigt er blevet løst, gennemarbejdet eller udtrykt, men ofte er der 'blot' tale om, at den pågældende ser og genkender sammenhæng. Det er så basal og central en genkendelse, at den på et dybt kropsligt plan udløser den dybe, spontane vejtrækning.

Helhedsorienteret set er noget af det, der virker aller mest udviklende, lettende og helende, knyttet til den kraft, et menneske kommer i kontakt med, når det ser og erkender en aktuel sammenhæng. Det kan opleves, som om en brudt sammenhæng retableres.

### EN BRUDT SAMMENHÆNG

På et overordnet plan har vi vænnet os til uden eftertænkning at skelne imellem det, der foregår ude i naturen og det, der sker der, hvor vi bor og arbejder. Vi sætter let og elegant og uden refleksion os selv udenfor – og dermed reelt over – den natur, vi ret beset selv er en organisk del af. Vi søger at adskille menneskelig natur fra naturen i øvrigt. Det er i og for sig logisk og forståeligt, at vi kan ende ud med denne forestilling om at være fraspaltet, med illusionen om ikke at være ligeværdig del af helheden naturen, for mennesket besidder jo i modsætning til dyrene evnen til at iagttage og mentalt reflektere over verden og naturen. Apropos evnen til mentalisering: Netop den evne indebærer en risiko for, at vi hæver os – og dermed adskiller os – illusorisk

over den helhed, vi holistisk set udgør en organisk del af.


På et mere konkret niveau er en af mange konsekvenser heraf, at når vi oplever uønskede og udfordrende følelser og tilstande som frygt, tristhed (reaktiv depression), tvivl, rådvildhed, frustration, afmagt, tab af forestilling om kontrol mv. – hvad enten det er i arbejdslivet eller i livet i øvrigt – er det nærliggende for de fleste af os at betragte dem som negative, ikke ønskværdige sider af livet, noget som ikke hører til et godt liv, og som derfor så vidt muligt skal undgås. Og når det ikke lykkes at undgå disse følelser, så bliver indfaldsvinklen den, at de skal kureres og bekæmpes.

### NÆRVÆR OG TILGÆNGLIGHED

Ud fra helhedsperspektivet kan vi minde os selv og andre om, at vi må være ydmyge og nysgerrige og først og fremmest må tage den nødvendige tid til at 'danse med' de udtryk for den aktuelle helhed, som vi møder.

Jeg vil kort fremhæve nogle pointer fra nogle vidt forskellige teoretikere – pointer, som alle peger i retning af betydningsfuldheden af en helhedsorienteret impuls.

Den russiske psykolog Lev Vygotsky påviste, at når der befinder sig en tilgængelig, nærværende person ved siden af en elev, så betyder det, at eleven opnår adgang til, hvad vedkommende reelt ved i forhold til opgaven/udfordringen, som vedkommende sidder med. Det er dette felt af viden, som Vygotsky benævnte 'nærmeste zone for udvikling' (NZU) – et frugtbart begreb, som efterfølgende er blevet anvendt vidt og bredt (1982). Det interessante i forhold til holisme er, at Vygotskys forskning faktisk viser, at adgang til vores fulde potentiale (NZU) hænger nært sammen med graden/kvaliteten af nærvær og tilgængelighed hos mennesker, vi er i kontakt med.

A photograph of two birds, possibly falcons or hawks, in flight. They are positioned in the lower half of the frame, flying towards the right. The background is a dark, textured surface with a repeating geometric pattern of squares and lines, creating a sense of depth and perspective. The lighting is dramatic, highlighting the feathers of the birds against the dark background.

”På et overordnet plan har vi vænnet os til uden eftertanker at skelne imellem det, der foregår ude i naturen og det, der sker der, hvor vi bor og arbejder. Vi sætter let og elegant og uden refleksion os selv udenfor – og dermed reelt over – den natur, vi ret beset selv er en organisk del af. Vi søger at adskille menneskelig natur fra naturen i øvrigt. Det er i og for sig logisk og forståeligt, at vi kan ende ud med denne forestilling om at være fraspaltet, med illusionen om ikke at være en ligeværdig del af helheden naturen, for mennesket besidder jo i modsætning til dyrene evnen til at iagttage og mentalt reflektere over verden og naturen. Apropos evnen til mentalisering: Netop den evne indebærer en risiko for, at vi hæver os – og dermed adskiller os – illusorisk over den helhed, vi holistisk set udgør en organisk del af.

Potentialet viser sig – 'blusser op', opstår – via mødet med nærværet og tilgængeligheden hos den anden (jf. emergens-begrebet). Det er ikke tændstikken eller svovlet, som giver anledning til, at ild opstår – det er mødet imellem de to. Dvs. de udgør tilsammen en helhed, som samtidig er del af en større helhed, som fx omfatter, at der er tilstrækkeligt med ilt.

Humberto Maturana, chilensk biolog, hævder bl.a., at ingen har adgang til en på forhånd given virkelighed, fordi enhver konstruerer egne sandheder. Derfor er det nødvendigt med respekt for andres sandheder – en ligeværdighed ('den legitime anden'), for når mennesker mødes og udveksler ligeværdigt, åbnes til deres 'sande visdom', til evnen til at parkere eller evt. opgive anskuelser, som står i vejen for en præcis perception af virkeligheden (2011).

Den ligeværdige udveksling, i den betydning Maturana taler om, fungerer som tændstikken, som stryges over svovlet – der bliver skabt ild i form af den enkeltes 'sande visdom'. Hvis dette så finder sted i en ramme – en 'iltfyldt atmosfære' af gensidigt nærvær og tilgængelighed – er der gode betingelser for 'ilden', for det nye, som viser sig.

Den britiske organisationsteoretiker Ralph Stacey forsker i kommunikation i organisationer. Han er ikke selv holistisk orienteret, men hans forskning og pointer bidrager ikke desto mindre til forståelsen af det helhedsorienterede. For Stacey giver det ikke mening at operere med planlægning i traditionel forstand, for det eneste, der er sikkert, er, at det ikke går, som vi planlægger det. Han viser, at realiseringen af planer reelt foregår løbende i en helhed af menneskers uforudsigelige samspil med hinanden og det, de har med at gøre. Han kalder det komplekse, responsive processer (2001).

Via Stacey bliver vi mindet om, at når mennesker skal føre noget planlagt ud i livet, så kan vi ikke reducere det

til et spørgsmål om at implementere noget på forhånd defineret. Det vil ikke lykkes, fordi vi på den måde søger at skille operationen ud af den helhed, den i virkeligheden er forbundet med. Vi må i stedet forholde os til det, der opstår undervejs, og holde det op imod det, vi ønsker.

### LIGEVÆRDIG TANKEVIRKSOMHED OG INTUITION

Tænkning taler vi oftest om som noget adskilt – en fraspaltet kognitiv funktion. Efterhånden som vi har fundet ud af, at det ikke er meningsfuldt at lade denne 'intelligens' stå alene, har vi suppleret med den ene nye intelligens efter den anden – først følelsesmæssig IQ og derefter en stribe forskellige bud på andre intelligenser.

Men set holistisk tager vi afsæt i at forstå tænkning som en helhed af noget kognitivt/mentalt og noget intuitivt/følelsesmæssigt. Eksempelvis betragter Rudolf Steiner tænkning og intuition som en helhed og kalder tænkning, hvor det intuitive er fraspaltet, for 'gold' (2002). Her vil det at forestille sig tænkning uden intuition kunne sammenlignes med helt tør hud: Det er godt nok hud, og det er vigtigt nok, men vitale funktioner knyttet til hud er sat ud af spillet, fordi der mangler liv, mangler fugt.

Når derimod tankevirksomhed og intuition anvendes ligeværdigt – vævet ind i hinanden i en helhed – så bliver vi så at sige vidne til de beslutninger, vi træffer (jf. emergens), til forskel fra oplevelsen af at søge at tænke sig til dem.

### DIAGNOSER OG EVIDENS

Evidens er et ofte anvendt positivt ladet begreb i mange sammenhænge, herunder også terapi og organisa-

tionsudvikling. Der er prestige i at kunne omtale det, man foretager sig, som evidensbaseret. Fx ser vi uddannelsesinstitutter og fortalere for forskellige terapeutiske metoder reklamere med evidens. Jeg vil understrege, at jeg slet ikke er ude i et ærinde om at gøre evidens forkert eller at mistænkeliggøre vores opmærksomhed på, om det, vi foretager os som psykoterapeuter, er virkningsfuldt. Evidens handler om at indkredse og udvælge nogle klart definerbare kriterier og derefter på pålidelig vis måle effekter af det, vi gør i vores praksis, på baggrund af de valgte kriterier. Men vores omgang med evidens har sine begrænsninger og indebærer risiko for, at vi læner os op ad en illusion om at kunne udskille og præcisere præcist, hvad det er, der virker.

Mange kender til de undersøgelser på det psykoterapeutiske felt foretaget inden for de seneste år, som peger i retning af, at det, der virker i forbindelse med psykoterapi, i højere grad er knyttet til kvaliteten af relationen terapeut og klient imellem end til hvilken terapeutisk metode og hvilke teknikker, der er i spil. Vi kommer således ikke uden om den undefinerbare og omfattende helhed, som relationen imellem klient og terapeut udgør.

Der sker i disse år en forøgelse i antallet af diagnoser. Diagnoser lever jo virkelig op til evidensbegrebet – ingen diagnose, uden at man på videnskabelig vis kan argumentere for den. Styrken ved den evidensbaserede diagnose er jo, at den potentielt kan hjælpe os med at målrette behandlingen. Men når vi retter blikket imod virkeligheden, ser vi igen noget af begrænsningen i forbindelse med evidens. For eksempel: I USA diagnosticeres – og retalin-medicineres – ca. 9 % af en population, mens det tilsvarende tal i Frankrig er 0,5 %. Virkeligheden viser altså, at det, der afgør hvem og hvor mange, som diagnosticeres, involverer en meget sammensat helhed og rækker ud over selve diagnoseværktøjet.

Som det forhåbentlig fremgår af eksemplerne, indebærer en helhedsorienteret tilgang ikke, at evidens bliver noget forkert, noget vi ikke skal befatte os med, men det indebærer, at vi indser nogle vigtige begrænsninger.

Når jeg nu påpeger/påstår begrænsninger knyttet til anvendelsen af evidensbegrebet, kan man med rette spørge om, hvad der så skal suppleres med. En måde at svare på er at pege på begrebet emergens. Kort sagt: Opdage, betragte og forholde os til det, der viser sig i rummet, i relationen, i feltet, vi har med at gøre.

I mødet med klienter kan det fx indebære, at vi rykker diagnoser og forestillinger om 'det terapeutisk korrekte' i baggrunden for i stedet at fokusere lidt mere på at opfange, at opdage, hvad det mon kan være dette menneske 'efterspørger', ud fra hvem hun er og ud fra den aktuelle sammenhæng i hendes liv. Og samtidig er lydhør for egne impulser/tilskyndelser. At vi søger at være opmærksomme på og vover at følge det, der virker, selvom det ikke er evidensbaseret. Følger det som udløser resonans i dig og i klienten.

## SYGDOM OG SUNDHED

I det dominerende dualistisk orienterede paradigme fokuseres på en skelnen mellem henholdsvis 'det rigtige', som er lig med at være rask, og 'det forkerte', som er lig med at være syg. Man tænker og siger, at sygdom skal bekæmpes – opererer altså med en krigsmetafor, jf. organisationer som Kræftens Bekæmpelse og Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade.

I holistisk perspektiv er sygdom uadskilleligt knyttet til sundhed, ligesom nat er knyttet til dag. Sygdom er kroppens naturlige og funktionelle reaktion på ubalance. Mange af symptomerne udgør kroppens forsøg på/arbejde med at genetablere en sund balance. Symp-

---

”Jeg tænker, at det sted i dig selv eller den tilstand, som danner afsæt for, at du kan forholde dig helhedsorienteret i din praksis, naturligt indeholder eller indebærer det, som bliver benævnt mentalisering. Opmærksomheden på erkendelsen af helhed er i sig selv en forsikring imod, at dine tanker, følelser eller sansninger løber af med dig.

---

tommer foranlediger, at ubalancer i og omkring os, som vi ikke har formået at se eller at reagere på, bliver synlige og kalder på vores opmærksomhed. I det helhedsorienterede perspektiv er der ikke fokus på at bekæmpe eller fjerne symptomerne. I stedet er der fokus på, hvad de kan fortælle os om vigtige ubalancer i den livsmæssige helhed, som symptomerne udspringer af, fx i relationer til og imellem andre. Desuden er der fokus på, hvad der her og nu og på sigt kan fremme sundhed.

Hertil kommer, at alene det at se/erkende sammenhængen, som symptomer og reaktioner er udsprunget af, kan afstedkomme ro, klarhed og heling.

### PSYKOTERAPEUTENS ROLLE

Afslutningsvis nogle ord om psykoterapeutisk praksis og psykoterapeutens rolle set i lyset af den helhedsorienterede impuls.

Overordnet set træder rollerne som ekspert og behandler i baggrunden, og i forgrunden bringes en rolle som nysgerrig, ydmyg og lyttende ledsager:

- Ledsageren, som forholder sig nærværende og lyttende efter såvel ord fra og fornemmelser af den anden som reaktioner og sansninger i en selv.
- Nysgerrigheden på den helhed, klienten befinder sig i, samt på, hvilken helhed der er på vej til at vise sig.
- Ydmygheden, som betyder, at du afstår fra at lade vante (for)domme, over-

bevisninger og diagnoser løbe af med dig.

Der er mere fokus på at være og mindre fokus på at gøre. Jo mere fortrolig og tilpas du som terapeut er med stilhed, pauser og med at afvente, desto bedre kan du udfylde rollen som lyttende ledsager (Vygotsky 1982).

Set fra et holistisk perspektiv udgør det terapeutiske rum rammen om en ligeværdig udveksling imellem klient og terapeut. En udveksling, som kan lede til kontakt til sand visdom og præcis perception (Maturana 2011).

Ligeværdigheden er også knyttet til, at du som terapeut er vågen i forhold til såvel klientens som din egen NZU (Vygotsky 1982).

Som terapeut går du lejlighedsvis foran ved at forholde dig intuitivt tænkende til det, der viser sig, og afstå fra vanemæssige enten-eller indfaldsvinkler og i stedet have øje for både-og, jf. Steiner. Du kan anvende impulsen i form af skærpet opmærksomhed på, hvordan du kan integrere øget nærvær og stilhed i din psykoterapeutiske praksis. Ikke nødvendigvis og ikke først og fremmest i form af sekvenser af meditation og mindfulness, selvom det jo også kan være en mulighed, men snarere i form af stille stunder og lavere tempo i udvekslingen med klienten.

Vi må træne vores evne til at rumme til tider langvarige processer/forløb, som vi både er en del af og vidne til, og som en del

af vejen er uforståelige for os. Og vi må søge at undgå at overse eller udelukke noget vigtigt, som faktisk er i gang.

### MENINGSFULD HELHED

I forhold til den helhedsorienterede impuls handler det i forbindelse med psykoterapi ikke primært om at reformulere noget fænomenologi fra negativ til positiv og heller ikke om at fremhæve noget positivt og resourcefyldt specielt. Det handler derimod om i stort og småt at (ind)se den meningsfulde helhed, som hændelserne indgår i – og som en del af den terapeutiske praksis at dele, hvad du som terapeut og lyttende ledsager ser og indser. Hvis der i klienten er resonans/genkendelse i forhold til, hvad du deler, fremmes en tilstand af ro og kontakt til selvværdet, som udgør en frodig grobund for heling og udvikling og en skidt grobund for angst, depression og stress. I nogle tilfælde vil det være klienten, som ser og indser en sammenhæng, som hun/han så kan dele med dig og i kontakten få styrket og bekræftet den nævnte tilstand af ro.

Jeg tænker, at det sted i dig selv eller den tilstand, som danner afsæt for, at du kan forholde dig helhedsorienteret i din praksis, naturligt indeholder eller indebærer det, som bliver benævnt mentalisering. Opmærksomheden på og erkendelsen af helhed er i sig selv en forsikring imod, at dine tanker, følelser eller sansninger løber af med dig.

### SUPERVISION

Supervision handler ofte om at finde nye veje – nye handlemuligheder via nye analyser af det, der foregår, og evt. via fornyet diagnosticering af personen. Supervision med inspiration fra helhedsimpulsen vil ofte lægge vægten på sparring, støtte og inspiration til te-

rapeuten, så han/hun kan forblive tilgængelig, nærværende og ligeværdig som ledsager af klienten. I nogle tilfælde kan terapeut og supervisor sammen opdage helheder af relevans for terapien. Forslag, undervisende sekvenser og diagnosticering vil være ligeså relevante her som i gængs supervision i forskellige udgaver, men forskellen vil være den, at supervisor dels løbende spørger til sammenhænge, og dels – og helt grundlæggende – lader mødet med supervisanten være inspireret af den helhedsorienterede impuls på samme vis som mødet med klienten.

Så bliver både supervisant og supervisor klogere på, hvordan det, de har med at gøre, hænger sammen. Og også ofte opmærksom på sammenhænge knyttet til eget liv.

### LITTERATUR

- Filosofisk Leksikon (2008) Gyldendal  
Maturana, Humberto (2011). *Fra væren til handlen. En interviewbog om levende systemer i natur og samfund*. Forlaget Mindspace.  
Stacey, Ralph (2001). *Complex responsive processes in organizations*. Routledge, New York and London.  
Steiner, Rudolf (1918, 2002). *Frihedens filosofi. Grundtræk af en moderne verdensanskuelse*. Antroposofisk Forlag.  
Vygotsky, Lev (1982). *Tænkning og sprog*. Hans Reitzels Forlag.



Jesper Sloth, psykoterapeut MPF, sociolog 1984. Merkonom i ledelse og organisation. Dipl. gestaltterapeut og efteruddannelse og kurser inden for bl.a. systemisk teori og metode, NLP, SE, transaktionsanalyse og mindfulness. Master i ledelse og samarbejde 2014. Praksis i København og Gilleleje med terapi, supervision og kurser.

---