

# PSYKOTERAPI I 70'ERNES DANMARK

Tekst: Peter Kongshaug

## Set med tidens attitude i forfatterens perspektiv fra dengang

Jeg mødte den oplevelsesorienterede psykoterapi i 1972. Jeg boede dengang i et stort kollektiv på A.N. Hansens Allé i Hellerup. Vi havde en del palaver med hinanden om alt muligt fra politik til privat. En med-kollektivist indkaldte til fællesmøde og havde inviteret gestaltterapeuten Niels Hoffmeyer og kropsterapeuten Lisbeth Marcher til at komme og snakke med os. Niels sad på gulvet overskrævs på en pude. Han fremstod med sit svedige læderpandebånd, lange sorte hår, smalle, brede mund og begyndende mave som en mellemting mellem en trold og Buddha. Først tavst, så skævt grinede, kikkede han nøgternt på os hver især. Ikke noget med lang intro, lige på: "Nå, hvad går I så og gemmer på?" Han inviterede chokerende tydeligt til noget helt andet end intellektuel, politisk begrundet manøvrering. Han bad os lede efter, hvordan vi selv havde det, altså uden den flotte forklaring. Det emne var jo nærmest ulovligt i al vor politiske korrekthed på arbejderklassens vegne. Lisbeth var mindre direkte socialt farlig, hun var den stille fødselshjælper af processen gennem små verbale skub og berøringer. Tilsammen gjorde de hurtigt samtalen ganske tydelig og emotionel.

Vi knyttede dem til os i kollektivet over en periode med kropsterapi, musik, gruppeøvelser og masser af fordybelse på gulv. De banede vejen for en ny jeg-forståelse, et andet mere selvbevidst ståsted at være her i verden med. Alt dette skete midt inde i en tidsånd for os unge, hvor alle reglerne ændrede sig i det sociale rum, og ingen var helt sikker på noget andre end marxisterne og deres psykoanalytiske venner. De vidste, hvor de ville hen, og hvilken orden de ville oprette. Og hvem der skulle bestemme over de rigtige svar.

### EN PUDE MIDT I DETTAVSE RUM

Niels' og Lisbeths tilgang til terapisaftalen var typisk for tiden før Roger-empatien kom ind over landet i midt-firserne og flyttede det primære fokus fra 'jeg-styrkelse' til 'byrde-frigørelse'. Men det var langt, langt senere. Dengang i 70'erne hos Niels og Lisbeth sad man på gulvet for sig selv, de havde ikke noget med bløde introduktioner. Man var alene om sit til- eller fra-valg af en samtale. Man måtte klare sig selv i spillet om, man kunne stå frem for sig selv og bede om hjælp. Der var en tom pude midt i det tavse rum. Den kunne man indtage, når den var ledig. Herfra fik man terapeuternes opmærksomhed, og når man havde fremlagt sine tanker, tilbød de nogle muligheder, man kunne vælge imellem. Men der var hele tiden den 'trussel' i luften, at terapeuterne kunne vælge en fra, hvis de syntes, man blev for klynket, klamrene. "Det der vil jeg ikke være med til," sagde de begge igen og igen. Så sessionerne varede fra halvandet minut til to timer. Alle var meget 'selvstændige' og tog det, som det faldt. Tavse som børn, der bliver skældt ud. Kun få greb til genmæle, protest. Især Niels kunne lide, når nogen kæmpede for sig selv, så blev det hele så tidssymbolisk. Som når en arbejder nedlagde arbejdet og opildnede til strejke for mere i løn. Intens kontakt, søgende øjne. Selvstøttende.

Når terapien startede, var det med små udsagn, som satte ord på, hvad man måske havde gang i, mest med polaritetsarbejde som efterfølger. Hele tiden i tilvalgets respekt for, hvad 'jeg' vil. Samtalerne indebar ofte brydekampe, pudebanken, kraftige lyde, kropsovelser. Et festfyrværkeri af metoder og åbninger til, hvad der kunne ligge under overfladen af vores marxistiske

snakkeri om klassekamp og krav på lige fordelinger af opvasken. Her fik det personligt vedkommende endelig taletid og til alles forbavselse båret frem af dybe følelser og kropslig vitalitet. Man blev mere tryk ved bare at være sig selv. Sådan helt sokratiske: "Jeg lærte mig selv at kende."

Sammen med de to kunne man sige, hvad man virkeligt mente, uden man var borgerlig eller stod til genoptræning. De to kunne sgu noget, jeg aldrig før havde set. For sådan en livsbekymret middelklasse- og fernisrød hippie som mig var det en stor lettelse at kunne dele sig selv fra dybt indeni. Jeg kunne se på de andre, at det også gav mening for dem at få talt helt ud og endelig rense luften for en stund. Hos os i Hellerup blev konflikterne fremover mere konkrete og tydelige, mindre farlige. Og jeg fortsatte nysgerrigt videre ind i denne nye psyko-verden. Jeg trængte til mere Horney og Froms 'jeg-styrkelse' i modsætning til det venstreorienterede/kollektive 'vi'.

### MAGTFORHOLD OG SYMBOLFORSTÅELSE

Jeg mødte mange dygtige, danske kropsterapeuter i de næste par år. Der var bl.a. Torben Taulow og Lennart Ollars. De arbejdede alle med kroppen, så vi gennem mangfoldige øvelser kunne komme til læring om vores iboende viden om liv og ressourcer til kampen for tilværelsen. Kroppen gemte på såvel ubalancen, som på en viden om vejen hen til indre ro. "Lyt til kroppen," blev der sagt igen og igen. "Gør dig færdig, der er mere, mærk efter." Denne tilgang byggede på en solid viden fra Reich, Lowen, norske Lillemor Jonsen m.fl. Niels og

Lisbeth overtog senere i 70'erne den vidensmættede Skolen for Kropsdynamik.

I start 70'erne havde jeg gestaltpsykologerne Niels Hoffmeyer og Jan Ivanouw som lærere på psykologstudiet på Københavns Universitet. Her kom det tydeligt frem, at der bag det alt sammen var en stærk klassebevidsthed. De supplerede bl.a. undervisningen med spændende gruppedynamiske øvelser om magtforholdet mellem mennesker. Noget det også er godt at være klog på, men som lige dér under øvelserne var ekstremt provokerende og ofte meget ydmygende. Jeg fik udpenslet så tydeligt, hvor svag jeg er, når nogen er magtfuld og bare vil deres eget. Øvelserne var stærk kost for de fleste ved deres simple, ærlige blotlæggelse af det sociale magtspil, vi hele tiden indgår i, og som vi, som de pæne forstående individer vi nu er, bliver så uselvstændigt magtesløse overfor. Her hjalp ingen kære mor. Det var alt sammen god forberedelse til revolutionen, hvor retfærdigheden med vor indsats ville blive genindsat.

I modsætning til alt dette var den psykoanalyse, jeg mødte på studiet hos Nina Thymark fra Sigurd Næsgård skolen. Det handlede mest om drømmetydning og symbolforståelse. Jeg sad i privat sammenhæng med i en drømmegruppe over et stykke tid. Meget formelt én ad gangen, 15 minutter. Jeg husker faktisk intet fra disse sessioner, blot det ene at en mand havde drømt, at han snakkede med en anden mand, og at de hyggede sig. Han blev bedt om at overveje sin homoseksualitet. Næste gang drømte han om gule kugler, der vistnok trillede til venstre, og så holdt han op. Ingen omsorg, interesse, blot konstateringer. Jeg forstod ikke dengang,

hvorfor marxisterne allierede sig med denne skole. Måske fordi den kaldte sig videnskabelig og var autoritær.

### ”SÅ ER DET NOK MED DIG, FAR”

Jeg besøgte også et andet kollektiv, hvor de arbejdede med selvfremstilling. Det foregik dér midt i dagligstuen mellem hunde og katte. Metoden kom fra Tyskland, hvor man brugte Wilhelm Reichs folkeøvelser fra 30'erne, suppleret med Alexander Lowens bioenergiske teknikker fra 50'erne, til at komme ned i lange emotionelle forløb med dyb hulken, seksuel orgasme, stor vrede og megen foragtfuld råben som typiske højdepunkter. Nogle kunne skribe i over en time.

Et kursus i psykodrama havde samme udlevende sigte og karakter, men her med mere blik for hjælpende rekvissitter. Fx overværede jeg en to meter høj skovsvensker smide 50 stole ned i den anden ende af gymnastiksalen, mens han råbende fortalte, hvilket dumt svin han syntes, hans far havde været. De to sidste stole blev smadret til ukendelighed. ”Så er det nok med dig, far,” sagde han til slut til en bunke pindebrænde på gulvet. Terapeuten smilede tilfreds hen på bunken af stole og den svedigt smilende kæmpe.

Jeg havde talt med folk, der havde prøvet Grofs LSD-terapi. De overbeviste mig ikke om, at det var vejen. Men alle vidste, at John Lennons *Mother* fra pladen *John Lennon/Plastic Ono Band* 1970 var hans *replay* fra et tre måneders primalskrigs-kursus hos dr. Janov.”

Så det at skribe var godt. Det var alle enige om. Selvom alle, der har oplevet en fødsel, mere har hørt ”Her er jeg”, end ”I er dumme”, når den lille nye baby siger goddag til sit liv. Dr. Janov fik da også kun mest fat i os teoretisk. Han passede ind i tidens tanker om undertrykkelse gennem fremmedgørelse. Alle så filmen *Catch 22* om magthavernes brug af krig og *double binds* til at trælbinde folket.



Terapiskolerne krævede også forskellig grad af underkastelse. Tydeligst virkede psykoanalysens og Jung-eleverne som apostle, så drømmende, som de var, og irrelevante i forhold til virkeligheden. Underkastede en læremester med stort M. De mødte krav om overgivelse til et psykologisk koncept, der tilbød at overtage hele personens horisont, ikke som 'jeg-støtte' til livets nuværende, nuancerede malstrøm, snarere som et nyt idealiseret 'overjeg', der skulle berige ved sin generelle analyse af ur-fortidens storhed og fald. Jeg holdt mig til kroppen og gestalten, da den nuværende virkelighed var rigeligt svær for mig.

### MØLLEGADE, INDIEN OG KINA

Livet i starten af 70'erne var også årene, hvor hash kostede fire kroner grammet nede i hjørnebutikken på Møllegade/Nørrebrogade. De havde altid mindst fire slags fra eksotiske lande som mørk og lys Nepal, Marokko, Tunis. De skønne sager lå farverige frit fremme i butikken til en lille prøvetur på chillummen. Bagefter gik turen videre gennem byen til koncert med Burning Red Ivanhoe og Blues Addicts med dans og svedige kram til morgenen lukkede festen. Den fredfyldte uskyld herskede stadig om såvel hashens som forkerte åndedrætsøvelsers skadelige virkning. Det sørgeligste, jeg oplevede fra den tid, var på et kursus med nogle af de orange folk, der kom frisk hjem fra Indiens tempel-

kurser med en masse åndedrætsøvelser. Her døde en af deltagerne i forbindelse med en 'genfødselsøvelse'. Hun vågnende simpelthen ikke op igen efter at være gået ned i trancen. Kursusarrangørerne opfordrede syngende og tamburin-rystende til dans og bjældesang som fejring af, at hun var vendt hjem fra denne inkarnation. Politiet kom, og jeg tog hjem. Ingen blev anklaget for noget.

I 1975 var jeg med Arkitektskolen i røde Kina. Vi var det første hold potentielle maoister, der fik lov til at opleve starten til den store transformation. Vi landede midt i kulturrevolutionen og mødtes af syngende børnehæbørn marcherende med gevær på skulderen. Her besøgte vi bl.a. et hospital. Efter overværelse af en 20 minutters ubedøvet mandel-operation med nåle og en smilende patient, spurgte jeg om deres psykologiske behandling. Jeg skulle spørge flere gange, så rejste en uniformeret alvorlig mand sig op og løftede den lille røde. "Study Chairman Mao's thinking and you will become a good worker for the revolution." Av, tænkte jeg, men måtte erfare bare få år senere, som personaletræner på det psykiatriske hospital i Vordingborg, at med de seks minutter pr. patient pr. måned, overlægen brugte på sin lukkede afdeling, så var forskellen i relevante tilbud herhjemme vel egentligt ikke så stor.

### FRITZ PERLS' GESTALTTERAPI

Et afgørende vendepunkt for mig mod seriøsiteten kom der midt 70'erne hos psykologen Per Ankjær. Han var lærer fra psykologistudiet på Københavns Universitet. Han var afholdt for sin nøgterne stil på sine gestaltterapeutiske weekendkurser og var så tidstypisk i sin selvbevidste gestaltning af egen verden. Så med uldtæpper over sine brede skuldre, det vikinge-store røde skæg og hans altid nærværende, logrende bokser omkring sig, var man aldrig i tvivl om, at han havde fundet sig selv. De to dejlige hunde lå og gav ro på i gruppen og var med ham et rum af autoritet og rådgivning. Han havde en mere nænsom gestaltstil, han gik også efter

de stærke følelser, men med en mere reflekteret human profil, der søgte at være jeg-styrkende. Her var teknikkerne med tomme stole som forældrekonfrontationer om ufærdigt materiale et tydeligt skelet i forståelsen af, hvor vi skulle hen for at finde os selv. Personligt fik jeg her en dyb forløsning af min sorg over min mors tidlige død. Det føltes som, at nu kunne jeg endelig komme i gang med mit eget liv.

Per var ude i 1975 med lærebogen *Sjælehjælp* om den nye psykoterapi. Man kunne heri finde tidens opgør med den nyttesløse psykoanalyse og psykiateren, som en 'medicinmand', som 'ingen ved hvad laver'. Men mest var det en introduktion af de metoder, gestaltterapien bygger på, og den eksistentielle humanitet, der



Per Ankjær

er i Fritz Perls-skolen. I bogen er flere gode tidstypiske eksempler på terapeutens kontanthed og direkte mødestil til afdækning af de dybere processer. Per kikker fx nøjere på omgangen med fortrolighed, hvis det altså kommer på tale. I dag er fortrolighed en forudsætning, så dens nævnelse giver anledning til flotte etiske udsagn, ofte uden dybere refleksion over, hvorfor dette overhovedet kommer frem i samtalen. Dertil skriver

Per: ” Hvis en patient fortæller dig, at det, han nu vil sige, ikke må komme andre for øren, ville jeg foreslå, du nægtede at gå ind på denne fortrolighed. (...) Bag dette (...) ligger ofte ønsker om at beherske terapeuten, blandt andet fordi man ikke stoler på ham. Ved at nægte (...) kan du få eventuel mistro fra klientens side frem i lyset (...) og dermed få chancen for at passere dette punkt.” Her er igen et udtryk for tidens store opmærksomhed på magtforholdet og for terapeutens opmærksomhed på sit eget magtforhold. Per tilføjer samtidig, at man selvfølgelig ”som behandler ikke bringer det videre”. Så altså at ovenstående skal forstås udelukkende som en terapeutisk provokation.

Per Ankjær blev fyret fra Københavns Universitet i slut 70'erne i den proces, der udrensede alt, der havde at gøre med de nye skoler inden for psykoterapien. Begrundelsen var, at han og andre var revisionistiske, farlige for klassekampen, navlebeskuende, altså repræsenterede de dårlige rollemodeller ved at lave selvbevidste (selvansvarlige) samfundsborgere. En række forbløffende anklager på et psykologistudie. Denne afstandtagen over for personlig fordybelse sætter stadig sine markante spor på Københavns Universitet og fremhæver desværre kun, at psykologifagets fokus er styret af en stærk magtbevidsthed. Synspunktet om navlebeskuelse har vi hørt, helt op til de kognitive psykologer kom med deres fortløsende koncept.

Alle problemer stammer fra, hvordan vi kognitivt tænker, så løsningen er helt enkel: Lær folk at lade være med at tænke – selv. Og da slet ikke at mærke efter. Kroppen ved ingenting. Wow, fedt mand, et nyt hold mekaniske behaviorister. Dem kender vi godt for hovedbudskabet: Mennesket har ingen særlig dybde, det hele er automatisk, lidt som myrerene. I begge faggrupper er arbejdsgangen så helt i hampen modsat 70'ernes nysgerrige, tillidsvækkende dialog med krop og følelser.

I Århus opstod der en lille afdeling med Jette Fog, senere også Lars Hem (i mange år gift med Natasha Mann),

der arbejdede med, hvordan man ændrer folk med samtalen i en ligeværdig tilstedeværelse med klienten. De skrev mange gode lærebøger.

### WALTER KEMPLER

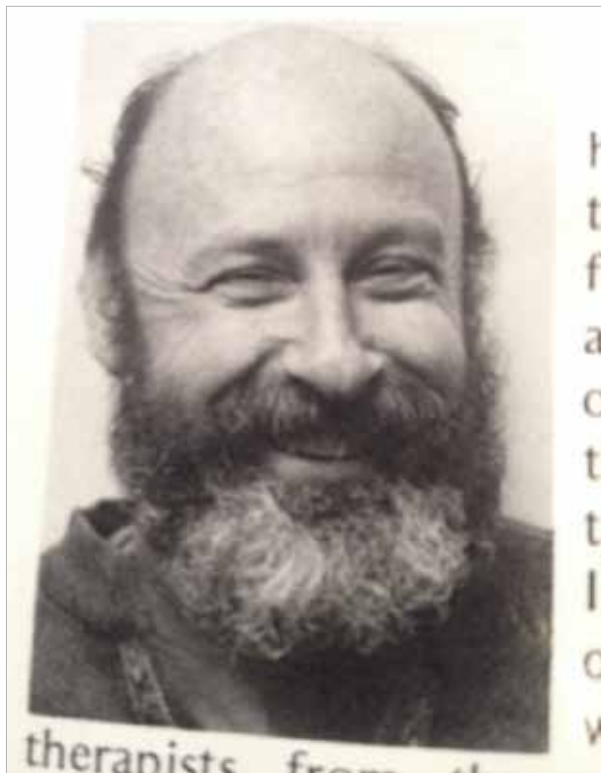
I mine samtaler dér i slut 70'erne med Per Ankjær nævnte han hele tiden to navne: Walter Kempler og Natasha Mann. De kom begge direkte fra et tæt samarbejde med Fritz Perls i Californien, og begge arbejdede nu i Danmark. Det gjorde de hver for sig, da de tog hele scenen selv, som man skulle kunne med et stærkt jeg. De havde rigtigt meget at byde på, og deres form var meget forskellig. I deres selskab lærte man endelig noget om, hvordan man laver terapi, i modsætning til hvad jeg var vant til ved psykologistudiets politisk korrekte ufaglighed. Så da de begge startede hver deres første 4-årige uddannelse op i 1979-83, afbrød jeg mit psykologistudie for at kunne fordybe mig i deres læring.

Jesper Juul havde også spottet Walter Kempler. Han arrangerede i '78 et større kursus, hvor jeg mødte Walter Kempler for første gang. Rygtet sagde, han var en vildbasse, men var blevet mere mild. Nå, så for en introduktion. Han var altså ”No bullshit”-manden, der kørte folk helt ud til kanten. På kurset sad jeg så der blandt 30 andre i en alvorlig cirkel og ventede spændt på, hvad der mon skulle ske.

Kempler starter først kort og intensiverende: ”I am ready.” Han tog samtalen med folk, som de meldte sig. Eksempelvis var der en meget usikker mand, som han bad om at skifte tøj. Kempler kunne ’mærke’, at han ikke kunne snakke med ham, når denne var klædt i blåt. Det gentog sig flere gange over gul og brun, først da den stakkels mand sad i rød fulddragt, og Kempler tøvede, sagde manden selv fra. ”Nu kan det være nok med din sarthed, kære mr. Kempler. Nu er det fandeme min tur til at blive hørt.” Det var netop denne grænsesættende reaktion, Kempler var gået efter hos den stille mand. Så

Kempler smilede bag skægget under mandens protestskideballe, og han rejste sig og gav manden et knus. "Well done, young man, now you are a man."

Den slags oplevelsesorienterede, virkeliggørende udfordringer skulle jeg i årene der komme til at opleve igen og igen. Altid totalt frygtindgydende op til en start, for man skulle turde tage livet i egne hænder og gå ud på planken. "At turde er at miste fodfæste for en tid – ikke at turde er at miste sig selv," som Kierkegaard ville sige. Den scene satte Kempler. Han var hadet og elsket.



Walter Kempler

Kempler Instituttet startede i 1979 med sit første hold på vej mod at blive familierapeuter. Fuld tid med Kempler, 4-5 ugekurser om året plus de løse weekender med bl.a. de to dygtige danskere: Lis Keiser og Mogens Lund, om at være i relationer. Jesper Juul sad med som elev. Det var eventyrligt at se Kempler snakke sig ind på livet af folk. I tilliden mellem dem kunne han pludselig med få sætninger vende hele deres horisont på sig selv, deres partner og give værdi til selve formålet med deres familie. Han gav mange par en beslutsomhed og et perspektiv, de fandt værd af slås for.

Til os elever, som sad og så på, gav han udfordringen: "Notice again, you know what is wrong within the first ten seconds". Som når en klient startede med at sige om sit samliv med sin mand: "My problem is that my husband never agrees with me." Hvortil manden prompte svarer: "No, that's not true." Den slags åbninger fra et par satte Kempler i hopla. Inden længe græd manden over aldrig at have forstået, hvor meget hans kone elskede ham. Kempler skabte stolte mennesker. Men han skabte også tabere, dem som ikke kunne det, han ville med dem. Dem, som ikke fik fat i hans pointer. Iblandt os elever var det især systemikerne, der gemte sig bag en citatkrig mellem side 14 mod side 78 i hans seneste bog. Den teorisme var udtryk for en uselvstændighed, der var modgift til en autentisk interesse og nærværet med et andet menneske i nød. Det Kempler stod for. Av, hvor blev han vred. Han tudede i afmagt, hans arbejde var spildt. De stakkels opponenter fik sig en gevaldig tur i psykogyngen og endte ofte forvirrede over at være så tæt på lyset, og så alligevel kunne de ikke se det.

## BRUD

Dengang var der sgu ikke noget med evaluering. Hvis der var noget, så måtte man selv tage det op. Og man fik det svar, man fik. Og på tonen kunne man tit mærke, at en amerikaner er en mand, der står i et geled og var vant til, at man måtte godt tale rigtigt hårdt til én. Det kendte mange af os godt fra skolen.

Hans metode var faktisk svær at efterligne, da den var så baseret på ord, holdninger og emotionel kontakt og ikke meget på en '1-2-3-metode', som man kunne holde sig til. Dem, der fangede hans vision og efterlignede hans villighed til at sætte andre i emotionel kontakt, kaldte han uåbnede blomster, upolerede diamanter. De gik hjem med inspiration til et liv som terapeut. Men for mig var det med bæven, for jeg vidste stadig egentlig ikke, hvordan man sådan rent faktisk skulle gøre det, når man først var fri af første revle, havde fået kontakt og tillid og så skulle ud på åbent hav i et længere klientforløb. Undervejs i uddannelsen var de spørgsmål svære at stille, for Kempler var et voldsomt ego, der kunne få alt til at handle om ham, hans gøren og laden, hans tårer, hans ensomhed. Ofte så man i hans øjne, hvor langt væk hjemmefra han følte sig, der i Odder med sorte køer lige udenfor på marken.

Jeg husker, da vi skulle på det årlige sommerfamiliekursus og var kørt i bus med koner og børn til Kemplers bolig i Holland. Det var koldt og regnede, da vi kom frem, men vi var ikke velkomne i hans hus og måtte lave mad ude i en stald, mens teltene blev slået op. Den territorialitet var grænseoverskridende. Ikke mærkeligt, med fuld respekt for Kemplers minde, at Jesper Juul en dag nogle år senere måtte sige stop til samarbejdet. Det brud gav genklang i miljøet, som havde nogen slået en sprække i universet. Det ansvar tog Jesper. Der skiltes vandene, vi kan godt selv. Nu vil vi slå vore egne rødder og få dét med, som Kempler og de andre frit-rejsende berømtheder ikke lagde vægt på.

### NATASHA MANN

Jeg tænker, at 70'ernes markante politiske attitude fremhævede et fokus rettet mod en forbedret individuel socialitet. Hertil henvendte de nye psykoterapeuter sig til normalt fungerende voksne, der kom for selv at få noget. Man ville bedre kunne stå op for sig selv. Dette kunne man så omvendt bruge til at ignorere et nej, hvis man ikke syntes, det var bekvemt for ens ønsker.

Den anden kunne jo bare selv sige mere fra. Overgreb, vanskelige psykiske problematikker og etiske overvejelser fik først den store opmærksomhed undervejs i 80'erne. Tydeliggjort af Rogers' introduktion af empatiens terapeutiske betydning stod det klart blandt psykoterapeuter, at der var brug for et bredere grundlag for selvrespekt. Dette inkluderende en stærk etik til at værne om os og vore klienter, selvom vi som fag samfundsmæssigt var ude i kulden. Danske psykoterapeuter begyndte at definere sig selv. Den identitet blev bl.a. til Dansk Psykoterapeutforening.

Igen tilbage til slut 70'erne, for jeg mangler at tale om den største psykoterapeut af dem alle: Natasha Mann. Hun var fra New York, fra en velhavende jødisk kultur- og kunstfamilie med penthouselejlighed ud til Central Park. Hun rejste med Perls i 60'erne og introducerede med ham gestaltterapien til USA. Samtidig lærte hun sig alt det, de andre nye gik og kunne. De havde jo lavet Esalen, Big Sur i Californien, stedet hvor alt og alle kom med deres skøre idéer til et bedre liv. Især var Virginia Satirs begavede integrationsarbejde en væsentlig fundamental inspirationskilde. Natasha kom til Danmark med Tony Horn, og begge fik øjeblikkeligt stor opmærksomhed.

Natashas danske kurser foregik altid på eksklusive ejendomme langt fra alfarvej og forløb over mindst 10 dage. Store, farverige tæpper dækkede al vægindretning på stedet, så der kun var en atmosfære af fred for omverdenen, og at vi definerede os selv. Hendes uddannelse i 1980 havde fem af disse 10-dages kurser hvert år i tre år. Dagen startede tidligt med afrikansk trommedans og simpel kropsmeditation. Herefter 2 x 3 timers session på puderne i kredsen og åbne vinduer til frisk ilt året rundt. Her vidste alle, at de ville få to sessioner over halvanden time på hvert kursus samt en masse små gruppemøder om, hvad man gik og tumlede med. Startende med fokuserende buddhistisk orgellydøvelse efterfulgt af tavshed med et "I am ready" fra Natasha.

Klientarbejdet var med polaritetsarbejde, drømmearbejde, *re-parenting*, gestaltarbejde med masser af puder, ting at slå med, noget at holde om, snore at trække i. Altid var næsten hele gruppen involveret i hver eneste terapi, som positiv mor, kolde far eller bare som en dør, der ikke ville åbne. Mange tårer, men også megen solid sort vrede, især dyb fortrøstning på egne vegne. Her var ingen smalle steder, man måtte dræbe sin afvisende far fuldstændig, som man fandt det for godt. Mangen en sød mor blev smidt i ormegården for derefter at brændes på bålet. "It feels good to see her burn."

Kurserne havde desuden altid gæstelærere indfløjet fra USA. De lavede meditation, *contact improvisation* – en særlig tæt, kropsrullende danseform, maskelavning, massage, fodafvaskning, Tai Chi, yoga, fantasirejser, masser af tegneøvelser, grupper, parvis, skulpturer af ting fra stranden, marken. Især Bernie buddhisten gjorde indtryk med sine meditative trance-induktioner. Totalkursus over 10 dage kl. 7.30-22.00. Man var efter kurset rimeligt opladet på togturen hjem gennem Jylland.

Vigtigste læring for mig var hendes kontaktform, hendes samtaler, der hvor hun banede sig vej ind i klientens tanker om, hvordan livet var for dem på den ene side og på den anden side og på den tredje side. Derinde, hvor man er "crazy-making", som hun tit sagde. Men også hvor man er lille, svag, alene, fortabt og samtidig søgende, opgivende. Derinde gik hun ind sammen med os og tog os med ud igen med et nyt lille håb om, at nu kan 'jeg' klare mig lidt bedre. En gang 'kæmpede' hun med en mand, som ikke syntes, han fortjente at leve. Han havde skuffet sig selv og især sin far. Der var så stille, for vi vidste, at hvis hun ikke fik løsnet grebet fra den skam-inducerende indre kritiker, ja så ville han sgu nok slå sig selv ihjel. Efter lang ubærlig intensitet gav hun op, og idet hun slap ham med et "Ok, you know better", eksploderede et kæmpespejl, der hang på væggen lige bag dem. Glasset fløj overalt omkring os, og manden sprang over og holdt om Natasha og græd så sig forfærdeligt tæt og råbte: "Jeg vil så gerne leve." Han tog til sig, at han også havde ret til at være her i livet.



FOTO: PETER KONGSHAUG

Natasha Mann

Hun var som tiden med sine mange farverige dragter, små klokker, lys og meditative talemåder. Hun lærte os, hvordan man gør samtalen terapeutisk. Hvordan det er at snakke med løstnet i alle den former og skiftende toner, forbi egoet, overjeget, ind til og bagved arketypernes skyggedans. Hvordan man holder og slipper, griber og bærer. Total terapi i løse klæder, grænseløs håbefuldhed og forbløffet taknemmelighed.

Hun var eksklusiv med sig selv. Når vi havde møder om penge, havde hun stor skygget hat og solbriller på, så hun ikke med sine økonomiske krav ødelagde den dy-



ber emotionelle kontakt, hun havde med os. Hun var lærerig og gavmild i sin mangfoldighed. Hun var også uforudsigeligt bevidst om, hvad elever kan gå og lave af små numre for at slippe for at være ærlige over for sig selv. Hun havde utroligt stor indflydelse på måden, der blev arbejdet på i årene derefter hos alle, der havde mødt hende. Især fordi det var så ligetil anvendeligt og gav så gode resultater.

### JØDISK-AMERIKANSK DNA

Jeg kendte Natasha Mann og Walter Kempler, som var lærlinge af William Reich, Alexander Lowen, Fritz Perls, kollegaer med Virginia Satir, Janov, Grof, Kriegsfeld, Kirschenbaum. Alle var de jøder – amerikanske kulturjøder, hvis forældre eller de selv var født i andre lande. Det er ikke ofte nævnt, men jeg mener, at deres jødisk-amerikanske baggrund var med til at give deres budskaber en yderligere gennemslagskraft ved deres helt ind i væsenet anderledeshed over for præcis de 'jegets livsspørgsmål', som var mødepunktet for dem med os danskere. Deres minoritetsattitude ramte i konturen ikke vor tidstypiske anti-amerikanske holdning. Men i selve mødet talte vi fra vores provinsielle, sky, borgerlige, kristne, pæne danskhed uden alligevel at vide, hvem vi talte med. De kendte aldeles heller ikke til vor kulturarv. De kørte bare helt frit igennem hele butikken med alle vore gamle tænke/væremåder, styre-systemer, skyld og skam, hæmninger ikklædt moral. Ja, bare måden de sad på en stol ved et bord og spiste. Hvad de spiste. Deres sociale koder for afvisning, omgang med aftaler. Skamfrit selvhævdende blotlet for viden om 'hvad man gør' passede de på sig selv, som det passede dem bedst. De vidste ikke, de var så anderledes. De talte bare deres 'jeg, her og nu'-sprog. Rødderne til den horisont kom af, at de også er sårbare, men som uønskede jøder. Det ligger i deres jødiske DNA, at uanset hvad de gør, sker forfølgelsen igen på et tidspunkt. Enten er nogen efter dem nu – aktualiseret lige nu her hos os føler de sig igen truet af de aggressive krav om et omskærelsesforbud – eller også var det deres far, der

måtte flygte fra Tyskland, og mor blev slået ihjel, måske sker det for 'vores' søn, fordi han ikke vil spise svin. Det vil ske igen, at de må flygte. Den kant på tingene er som en aktiv smertenerve i deres bevidsthed. Antistoffet er, som Kempler og Natasha sagde igen og igen: "I live right now – and here life shows itself to me."

Anderledes for disse terapeuter var også, at enten var de gamle-penge stenrige eller *selfmade* fra en fattigdom, vi knap kender. Dybt i deres identitet skyldte de ikke nogen noget, og de var intet givet eller lovet. De stod ved, hvem de var, med den stolthed succes kan give én retten til at eje. Og det gjorde de. Selvhævdende som bare pokker. De repræsenterede det modsatte af Janteloven. Alt sammen var så brugbart for os danskere i en frihedsstund for vor tavse underkastelse, indlært på såvel skolestolen som kirkebænken gennem mange generationer. De fleste af os kunne stadig huske den koldt indbankede 'lillehed' fra vort eget barndomsliv.

Netop min generation født i fyrrene og halvtredserne var de første, der ikke længere skulle være slidte tøm-rere, fattige bønder, der kun kunne se frem til mere af den samme høvlen og malken i et frostfyldt tusmørke. Bistandslov, p-pillen, fri adgang til uddannelser, ny velstand gav en hel generation energi til at ville noget andet. Som jeg tænkte dengang mod slut 70'erne, så var min tid ikke et oprør mod magten og borgerskabets fastlåste systemer for blot at underkaste mig et andet tyranni, marxisternes. Tresser-oprøret var en erobningskrig af retten til at kunne/turde gå efter sine egne drømme – for alle, kvinder og mænd, inklusive mig selv. De amerikanske jødiske terapeuter var med hele deres attitude en fornyelse, forløsning, og deres løsninger en forfriskende livsånd for sådan en som mig, der søgte et brugbart fodfæste til et nyt slags liv. Dog var deres tid kort på vor stjernehimmel, selvom de skabte grundlaget for alt det, vi i dag kalder psykoterapi. Den var kort, fordi nogle af dem snød i skat og måtte flygte, andre kom i konflikt med hvem som helst. De fleste mærkede hurtigt, de hørte bare til et andet sted end her i det kolde, mørke Danmark.

## ÆNDRINGER NEDEFRA

Samtidig var der herhjemme ingen officiel interesse i psykologi- og psykiatristanden for at integrere de nye anti-autoritære metoder. Måske som sagt: de var for liberale, eller måske fordi de var så svære at styre, uprætentjose, og måske fordi man til brug undervejs i læringen også måtte lave et personligt arbejde for bl.a. at lære sin egen forfængelighed at kende på tusinde miles afstand.

Men derimod var der en kolossal interesse i undergrunden, i den brede gruppe af dagligt, socialt arbejdende fagpersoner, for disse virksomme tilgange til samtalen med en klient i nød. I de mange faggrupper tog enkeltpersoner et ansvar for behovet for bedre løsninger; noget der gav værdighed i arbejdet, dette fremfor at skulle vente på endnu en konsekvensløs psykiatrisk stuegang eller den uambitiøse og usammenhængende sagsbehandling i kommunernes sociale udvalg. Denne fra grunden kommende ansvarlighed stod i modsætning til magthavernes bedrevenhed overfor at integrere de nye skoler bredt i hele behandlingssystemet. Det var årsagen til, der fra slutningen af 70'erne og begyndelsen af 80'erne opstod en lang række private dansk drevne oplevelsesorienterede institutter. De imødekom ønsket om adgang til den faglighed, der var brug for i hverdagens arbejde. Tusinder af danske kvinder og mænd har siden ud af egen pung og tid lært sig at gøre det bedre for såvel sig selv som for andre. Nedefra har de skabt utrolige ændringer. Jeg tror, der i dag stadig er over 30 sådanne institutter i Danmark. Den vilje i folket overså marxisterne, selvom de talte så meget om den. Så i de skæve 70'ere opstod baggrunden for, at Dansk Psykoterapeutforening i år fylder 25 år.

*"It's a strong seed we are planting in your old, healthy danish ground,"* som Natasha ofte sagde efter *"a good morning session"*.

## GENSYN MED FORTIDEN

Det har været vildt og rørende at genåbne hukommelsen, tænkemåden, attituden fra dengang, hvor næsten alle var med på at være lidt mere fanden i voldske med et fattigt smil. Jeg tænker med taknemmelighed tilbage på, at mine valg gjorde mig til en del af 70'ernes undersøgende lærevillighed. Jeg har selv siden 1983 kunnet leve af, hvad jeg lærte dengang om, hvordan man bruger nærværet. Jeg tænker med respekt på de hovedpersoner, der levendegjorde psykoterapien hos os. De fleste er desværre ikke længere iblandt os.

Så med Perls helt tidstypiske, befriende, desværre urealistiske samspilsmodel:

*"I do my thing and you do your thing.  
I am not in this world to live up to your expectations,  
And you are not in this world to live up to mine.  
You are you, and I am I,  
and if by chance we find each other, it's beautiful.  
If not, it can't be helped."*

herfra et "Rigtigt godt, mand" på denne forunderlige rejse med Natashas mere langtidsholdbare: *"Life is changes, so hold on – really close – to love."*



Peter Kongshaug, MPF, cand.mag. Uddannet psykoterapeut fra Kempler Institut 1983, Natasha Manns International Psychotherapy Institute 1983. Tidligere lærer på Kempler Institut, Gestaltterapeutisk Institut, Psykoterapeutisk Institut. Privat praktiserende psykoterapeut 1983-2018, speciale i parterapi. Leder af Efteruddannelse i Parterapi. Forfatter til bl.a. e-bogen Parforholdets puls og nyhedsbrevet Par@vis.