

Mark Forman – *En Guide til Integral Psykoterapi* (Kapitel 9-10)

Studiekompedium for psykoterapeutstuderende

1. Introduktion til Mark Forman

Mark Forman er amerikansk psykolog, psykoterapeut og en af de mest betydningsfulde formidlere af integral psykologi og integral psykoterapi.

Hans arbejde bygger primært på Ken Wilbers integrale teori, som forsøger at samle de vigtigste indsigter fra:

- psykologi
- filosofi
- spiritualitet
- udviklingspsykologi
- neurovidenskab
- psykoterapi

Formans ambition er ikke at skabe endnu en terapiform.

Hans ambition er at skabe et kort over menneskelig udvikling.

Et kort som kan hjælpe terapeuten til at forstå:

Hvorfor forskellige terapiformer alle kan være rigtige – men kun delvist.

2. Hovedspørgsmålet i integral psykoterapi

Forman stiller spørgsmålet:

Hvad sker der, hvis vi forsøger at forstå hele mennesket?

Mange terapiretninger fokuserer kun på én dimension.

Eksempel:

Retning	Fokus
Psykodynamisk	Fortid og relationer
Kognitiv terapi	Tanker
Gestalt	Oplevelse i nuet
Eksistentiel terapi	Livsvilkår

Retning	Fokus
Kropsorienteret terapi	Kroppen
Spirituelle traditioner	Bevidsthed
Alle bidrager med noget vigtigt.	
Ingen beskriver hele mennesket.	

3. Integral tænkning

Ordet "integral" betyder:

At inkludere så mange perspektiver som muligt uden at reducere mennesket til ét perspektiv.

Forman argumenterer for:

At psykiske problemer sjældent kun findes ét sted.

Mennesker er komplekse systemer.

Derfor må terapeuten kunne tænke på flere niveauer samtidigt.

4. AQAL-modellen

Kernen i integral teori kaldes:

AQAL

All Quadrants, All Levels

Denne model udgør bogens teoretiske fundament.

5. De fire kvadranter

Et af de vigtigste begreber i hele integral teori.

Forman beskriver fire perspektiver på enhver menneskelig oplevelse.

Øvre venstre

Det indre individuelle

Det subjektive.

Spørgsmålet:

Hvordan oplever jeg mig selv?

Eksempler:

- tanker
 - følelser
 - fantasier
 - drømme
-

Øvre højre

Det ydre individuelle

Det observerbare.

Spørgsmålet:

Hvad kan vi se udefra?

Eksempler:

- adfærd
 - kropssprog
 - hjerneaktivitet
 - fysiologi
-

Nedre venstre

Det indre kollektive

Relationer og kultur.

Spørgsmålet:

Hvilke fælles betydninger lever vi i?

Eksempler:

- familie
 - relationer
 - værdier
 - kultur
-

Nedre højre

Det ydre kollektive

Systemer.

Spørgsmålet:

Hvilke strukturer påvirker mennesket?

Eksempler:

- samfund
- organisationer
- økonomi
- institutioner

6. Hvorfor er kvadranterne vigtige?

Fordi terapeuter ofte bliver ensidige.

Eksempel

En klient kommer med stress.

Kognitiv terapeut

Undersøger tanker.

Psykodynamiker

Undersøger fortiden.

Eksistentiel terapeut

Undersøger mening.

Læge

Undersøger fysiologi.

Sociolog

Undersøger arbejdsvilkår.

Forman siger:

Alle har ret.

Men kun delvist.

7. Udviklingsniveauer

Kapitel 9 og 10 fokuserer meget på udvikling.

Et centralt spørgsmål er:

Hvordan udvikler bevidstheden sig gennem livet?

8. Udvikling er ikke kun vækst

Forman skelner mellem:

Tilstande

Midlertidige oplevelser.

Strukturer

Stabile udviklingsniveauer.

Eksempel

Et menneske kan få en dyb spirituel oplevelse.

Det betyder ikke nødvendigvis, at personligheden er udviklet tilsvarende.

9. Udviklingslinjer

Mennesker udvikler sig ikke ens på alle områder.

En person kan være:

- kognitivt avanceret
- følelsesmæssigt umoden

eller omvendt.

Forman beskriver blandt andet:

Kognitiv udvikling

Hvordan vi tænker.

Moralsk udvikling

Hvordan vi vurderer rigtigt og forkert.

Emotionel udvikling

Hvordan vi håndterer følelser.

Relationel udvikling

Hvordan vi indgår i relationer.

10. Skyggearbejde

Et centralt terapeutisk tema.

Hvad er skyggen?

De dele af os selv vi ikke vil vedkende os.

Eksempler:

- vrede
 - seksualitet
 - sårbarhed
 - afhængighed
 - misundelse
-

Problemet

Det fortrængte forsvinder ikke.

Det bliver blot ubevidst.

Konsekvens

Vi projicerer ofte skyggen over på andre.

Eksempel

Personen siger:

"Jeg kan ikke holde egoistiske mennesker ud."

Men har svært ved at erkende egne egoistiske behov.

11. Skyggearbejde i terapi

Forman ser skyggearbejde som afgørende.

Terapeuten hjælper klienten til:

- at opdage skyggen
 - acceptere skyggen
 - integrere skyggen
-

Målet er ikke perfektion.

Målet er helhed.

12. Tilstande af bevidsthed

Et særligt integralt tema.

Forman beskriver forskellige bevidsthedstilstande.

Eksempler:

- vågen bevidsthed
 - drømme
 - meditation
 - flow
 - spirituelle erfaringer
-

Vigtigt

En oplevelse er ikke nødvendigvis udvikling.

Man kan opleve dybe tilstande uden at være modnet tilsvarende.

13. Spiritualitet og psykoterapi

Dette er et af bogens mest originale bidrag.

Forman argumenterer for:

At spiritualitet ikke bør reduceres til psykologi.

Men heller ikke psykologi til spiritualitet.

Begge dimensioner er vigtige.

Problemet

Nogle terapier ignorerer spiritualitet.

Nogle spirituelle miljøer ignorerer psykologi.

Integral terapi forsøger at rumme begge dele.

14. Spirituel bypass

Et vigtigt begreb.

Definition

Når spiritualitet bruges til at undgå psykologiske problemer.

Eksempel

Klient:

"Jeg er hævet over vrede."

Men undertrykker faktisk vrede.

Eller:

"Alt er kærlighed."

Mens gamle traumer forbliver ubearbejdede.

15. Terapeutens udvikling

Forman mener:

Terapeutens udviklingsniveau har betydning.

Terapeuten skal kunne:

- rumme kompleksitet
 - skifte perspektiv
 - tåle usikkerhed
-

Integral terapi kræver derfor betydelig selvudvikling.

16. Integral psykoterapi i praksis

Terapeuten spørger ikke kun:

Hvad føler klienten?

Men også:

Indre oplevelse

Hvad opleves?

Adfærd

Hvordan handles?

Relationer

Hvordan påvirker relationer?

Systemer

Hvordan påvirker omgivelserne?

Dette skaber en mere helhedsorienteret forståelse.

17. Forbindelsen til Stern

Stern arbejder primært i:

Nedre venstre

Relation og intersubjektivitet.

Øvre venstre

Subjektiv oplevelse.

Forman ville sige:

Dette er vigtige perspektiver.

Men ikke de eneste.

18. Forbindelsen til Yalom

Yalom fokuserer især på:

- mening
 - frihed
 - eksistentielle vilkår
-

I integral teori bliver dette én vigtig dimension blandt flere.

19. Forbindelsen til Clarkson

Clarksons fem relationer passer især ind i:

Nedre venstre kvadrant

Relation og intersubjektivitet.

Forman udvider perspektivet til også at omfatte:

- udvikling
 - systemer
 - bevidsthed
 - kultur
-

20. Forbindelsen til Belin

Belin siger:

Relation før metode.

Forman ville sandsynligvis sige:

Relation er afgørende, men relation er kun én del af et større menneskeligt landskab.

21. Relevans for ID Academy

Denne bog har ofte stor betydning for studerende på integrative og eksistentielle uddannelser.

Helhedstænkning

Mennesket forstås på flere niveauer samtidig.

Udvikling

Mennesket er i kontinuerlig udvikling.

Bevidsthed

Opmærksomhed på forskellige former for bevidsthed.

Skyggearbejde

Integration af afviste sider.

Relation

Relationen ses som central men ikke tilstrækkelig alene.

22. Kritik af integral teori

Forman er ikke uden kritikere.

Meget kompleks model

Kan opleves overteoretisk.

Vanskelig at undersøge empirisk

Nogle aspekter er svære at måle.

Risiko for at ville inkludere alt

Når alt inkluderes, kan fokus blive uklart.

Centrale læringspointer

Husk især

1. Ingen teori beskriver hele mennesket

Alle perspektiver er delvist sande.

2. De fire kvadranter er centrale

Indre – ydre – individuel – kollektiv.

3. Udvikling sker på flere niveauer

Mennesker udvikler sig forskelligt på forskellige områder.

4. Skyggearbejde er afgørende

Det afviste må integreres.

5. Spiritualitet og psykologi bør ikke adskilles unødigt

Begge kan bidrage til menneskelig udvikling.

6. Integral tænkning handler om helhed

Ikke om at vælge én sandhed.

Studieskema

Begreb	Definition	Terapeutisk betydning
AQAL	Alle kvadranter og niveauer	Helhedsforståelse
Kvadranter	Fire perspektiver på mennesket	Forebygger reduktionisme
Udviklingsniveauer	Modenhedstrin	Differentierer interventioner
Udviklingslinjer	Områder der udvikles forskelligt	Nuanceret forståelse
Skygge	Fortrængte aspekter af selvet	Integration
Tilstande	Midlertidige oplevelser	Ikke det samme som udvikling
Spirituel bypass	Undgåelse gennem spiritualitet	Klinisk opmærksomhed

Refleksionsspørgsmål til undervisning

1. Hvordan kan AQAL-modellen bruges i psykoterapeutisk praksis?

2. Hvilke kvadranter arbejder du mest naturligt i?
3. Hvordan adskiller udviklingslinjer sig fra udviklingsniveauer?
4. Hvad er forskellen på en bevidsthedstilstand og et udviklingsniveau?
5. Hvordan kan spirituel bypass vise sig hos klienter?
6. Hvordan kan integral teori integrere Stern, Yalom, Clarkson og Belin?

Kort eksamensopsummering

Hvis du kun skal huske én sætning fra bogen:

Integral psykoterapi søger at forstå hele mennesket ved at integrere subjektive oplevelser, relationer, adfærd, udvikling, kultur og bevidsthed i én samlet ramme.

Samlet oversigt over de første fem bøger

Forfatter	Kernebudskab
Daniel Stern	Forandring sker i betydningsfulde mødeøjeblikke
Irvin Yalom	Eksistentielt nærvær og autenticitet skaber udvikling
Petruska Clarkson	Den terapeutiske relation består af flere lag
Sverker Belin	Relationen er vigtigere end metoden
Mark Forman	Alle perspektiver må integreres for at forstå hele mennesket

Man kan næsten se litteraturlisten som en bevægelse fra **det konkrete terapeutiske møde (Stern)** til **en samlet teori om menneskelig udvikling (Forman)**.

Næste og sidste bog på listen:

Irvin D. Yalom – *Kærlighedens Bøddel (Love's Executioner)*, som adskiller sig fra de øvrige ved at være casebaseret. Her får du mulighed for at se mange af de foregående teorier udfolde sig i virkelige terapiforløb. Det er ofte den bog, studerende husker bedst, fordi teorien bliver levende gennem konkrete klienthistorier.