

Jeg kan til gengæld give dig en **grundig faglig studie gennemgang af de centrale teorier og begreber i Formans integralpsykoterapi**, med særlig vægt på de temaer, som introduktionen og bogens første dele etablerer: **AQAL-modellen, de fire kvadranter, udviklingsniveauer, udviklingslinjer, bevidsthedstilstande, typer samt integral klinisk tænkning**. Bogen er netop skrevet som en praktisk anvendelse af Ken Wilbers integralteori på psykoterapi.

For en psykoterapeutstuderende er den måske vigtigste nøgle denne:

Integral psykoterapi spørger ikke først: "Hvilken terapiform er den rigtige?" Den spørger: "Hvilken del af menneskets samlede virkelighed forsøger denne terapiform at forstå?"

Det er dét perspektiv, resten af modellen organiseres omkring.

1. Hvad betyder "integral psykoterapi"?

Mark Formans projekt er ikke at skabe endnu én terapiskole ved siden af psykoanalyse, gestaltterapi, kognitiv terapi eller eksistentiel terapi.

Han forsøger i stedet at skabe en **metateori**.

En metateori er en teori, der hjælper os med at organisere og forstå andre teorier.

Integral psykoterapi forsøger derfor at skabe et kort over psykoterapifeltet, hvor forskellige terapiformer kan være **delvist sande på samme tid**.

For eksempel:

En klient med depression kan forstås som:

- biologisk belastet
- fanget i negative tanker
- præget af tidlige relationelle erfaringer
- socialt isoleret
- eksistentielt meningsløs
- kropsligt dysreguleret
- spirituelt desorienteret.

Ingen af forklaringerne behøver nødvendigvis være forkerte.

Problemet opstår, hvis terapeuten siger:

"Depression skyldes *kun* negative tanker."

eller:

"Alt skyldes barndommen."

eller:

"Problemet sidder i nervesystemet."

eller:

"Klienten mangler bare mening."

Integral tænkning forsøger i stedet at sige:

Hvilke perspektiver er relevante for dette menneske i denne situation?

Forman beskriver integral psykoterapi som en AQAL-orienteret psykoterapi: en terapi, der forsøger at være opmærksom på **quadrants, levels, lines, states og types** – kvadranter, niveauer, udviklingslinjer, tilstande og typer.

2. AQAL – bogens vigtigste landkort

AQAL står for:

All Quadrants, All Levels, All Lines, All States, All Types.

På dansk omtrent:

- alle kvadranter
- alle udviklingsniveauer
- alle udviklingslinjer
- alle bevidsthedstilstande
- alle relevante typer.

AQAL skal ikke forstås som fem behandlingsteknikker.

Det er snarere fem forskellige spørgsmål, terapeuten kan stille til klientens problem.

AQAL-dimension Terapeutens spørgsmål

Kvadranter	Fra hvilken side af virkeligheden ser vi problemet?
Niveauer	Hvilket udviklingsniveau organiserer klientens forståelse?
Linjer	På hvilke områder er klienten mere eller mindre udviklet?
Tilstande	Hvilken momentan bevidsthedstilstand befinder klienten sig i?
Typer	Hvilke stabile stilforskelle præger klienten?

Dette er Formans grundlæggende kliniske orienteringssystem.

3. De fire kvadranter

Dette er sandsynligvis den vigtigste model at kunne forklare til eksamen.

Forman bruger Wilbers fire kvadranter som et fundament for integral psykoterapi. Bogens kapitel 2 er direkte organiseret omkring psykoterapi som en "**four-quadrant affair**".

Kvadranterne opstår ved to skel:

Indre ↔ ydre

og

individ ↔ kollektiv

Det giver fire perspektiver.

INDIVID

KOLLEKTIV

INDRE Jeg – subjektiv oplevelse Vi – kultur og relationel mening

YDRE Det – krop og adfærd Dets/system – sociale strukturer

Lad os gøre dem kliniske.

4. Øvre venstre kvadrant: den indre subjektive verden

Her befinder klientens oplevelse sig.

Det handler om:

- tanker
- følelser
- fantasier
- selvopfattelse
- minder
- drømme
- mening
- værdier
- oplevelsen af identitet.

En klient siger fx:

"Jeg føler mig værdiløs."

Det er først og fremmest et **indre subjektivt fænomen**.

Terapietninger, som især arbejder her, kan fx være:

- psykodynamisk terapi
- humanistisk terapi

- eksistentiel terapi
- dele af kognitiv terapi
- transpersonlig terapi.

Terapeuten spørger:

"Hvordan oplever du dette?"

"Hvad betyder situationen for dig?"

"Hvad mærker du?"

5. Øvre højre kvadrant: krop og observerbar adfærd

Nu ser vi samme person udefra.

Her handler det fx om:

- nervesystem
- hjerne
- hormoner
- søvn
- ernæring
- medicin
- sygdom
- motion
- kropslige reaktioner
- observerbar adfærd.

Den depressive klient kan altså både sige:

Indre:

"Livet føles meningsløst."

og samtidig have:

Ydre:

- kronisk søvnmangel
- lav fysisk aktivitet
- alkoholoverforbrug
- biologisk sårbarhed.

En integral terapeut vil ikke nødvendigvis forsøge at psykoterapeutisere et biologisk problem.

Det er en vigtig pointe.

Nogle klienter har brug for:

- terapi
- lægelig udredning
- søvnbehandling
- medicinsk behandling
- fysioterapi
- fysisk aktivitet

eller en kombination.

6. Nedre venstre kvadrant: relation, kultur og "vi"

Mennesket eksisterer ikke alene.

Vi udvikler vores forståelse af:

- kærlighed
- skam
- køn
- succes
- familie
- normalitet
- seksualitet
- skyld
- spiritualitet

i kulturelle og relationelle sammenhænge.

Derfor spørger integralterapeuten:

"Hvilken familie- eller kulturhistorie gør denne oplevelse meningsfuld?"

Forestil dig en klient, der siger:

"Jeg er en fiasko, fordi jeg er 36 og ikke har fået børn."

Det kan naturligvis undersøges individuelt.

Men terapeuten kan også spørge:

Hvor kommer forestillingen om det rigtige voksenliv fra?

Hvilke normer eksisterer i klientens familie?

Hvilke kønsroller?

Hvilke kulturelle forventninger?

Her overlapper integral psykoterapi med:

- systemisk terapi
- feministisk psykologi
- multikulturel psykologi
- relationel psykoterapi.

Formans model forsøger netop at organisere indsigter fra mange forskellige psykoterapeutiske traditioner uden at reducere dem til én skole.

7. Nedre højre kvadrant: systemer og livsvilkår

Nu undersøger vi de ydre kollektive forhold.

Eksempler:

- økonomi
- bolig
- arbejde
- uddannelse
- sundhedssystem
- lovgivning
- socialklasse
- institutioner
- arbejdsmiljø
- sociale netværk.

Dette er terapeutisk vigtigt.

Forestil dig en klient, der er udbrændt.

Terapeuten kunne arbejde med:

"Hvorfor har du så svært ved at sige nej?"

Det kan være relevant.

Men klienten arbejder måske samtidig:

- 65 timer om ugen
- under en voldsomt kontrollerende ledelse
- uden tilstrækkelig bemanning.

Hvis terapeuten kun psykologiserer problemet, kommer behandlingen næsten til at sige:

"Du skal lære at regulere dig bedre, så du kan holde til det urimelige system."

Integralperspektivet insisterer på:

Nogle problemer er ikke kun inde i individet.

8. En integral case: angst

Forestil dig en klient med panikanfald.

En ikke-integral analyse kunne være:

"Angsten skyldes katastrofetanker."

Den integrale terapeut undersøger i stedet alle fire perspektiver.

Indre individuelt

- dødsangst
- katastrofetanker
- skam
- oplevelse af kontroltab.

Ydre individuelt

- koffein
- søvnunderskud
- hyperventilation
- fysisk sygdom
- nervesystemets aktivering.

Indre kollektivt

- familien opfatter angst som svaghed
- klienten skammer sig over at være sårbar
- maskulinitetsnormer.

Ydre kollektivt

- ekstrem arbejdsbelastning
- økonomisk usikkerhed
- manglende social støtte.

Dermed får terapeuten et langt mere omfattende behandlingskort.

9. Integral betyder ikke "gør alting"

Her er en vigtig misforståelse.

Integral psykoterapi betyder ikke:

"Terapeuten skal bruge alle terapiformer."

Det ville hurtigt blive eklektisk og kaotisk.

Formans pointe er snarere:

Terapeuten bør kunne se bredere, end vedkommende nødvendigvis intervenserer.

Man kan fx være gestaltterapeut og stadig opdage:

"Denne klient bør også vurderes af egen læge."

Eller være kognitiv terapeut og samtidig forstå:

"Klientens problemer har også et kulturelt og relationelt niveau."

Integralitet handler derfor lige så meget om **perspektivkompetence** som om metodekompetence.

10. Udviklingsniveauer

Nu bliver Formans model mere udviklingspsykologisk.

Integral teori antager, at nogle menneskelige kapaciteter udvikler sig gennem stadier eller niveauer.

Et barn forstår verden anderledes end en voksen.

Men også voksne kan være organiseret omkring forskellige grader af:

- perspektivtagning
- kompleksitet
- moral
- identitet
- selvrefleksion.

Det betyder ikke:

"Nogle mennesker er bedre mennesker."

Det betyder:

Nogle psykologiske strukturer kan rumme mere kompleksitet end andre.

Forman beskæftiger sig gennem bogen omfattende med personligheds- og identitetsudvikling; indholdsfortegnelsen bevæger sig fra præpersonlige niveauer gennem tidlige og senere personlige niveauer til transpersonlig udvikling.

11. Præpersonlig udvikling

"Præpersonlig" betyder ikke primitiv i nedladende forstand.

Det henviser til udvikling før et relativt sammenhængende, selvreflekterende voksen-jeg er etableret.

Tidlige udviklingsopgaver handler blandt andet om:

- kropslig regulering
- grundlæggende tryghed
- adskillelse
- impuls kontrol
- selv/anden-differentiering
- begyndende identitet.

Terapeutisk er dette vigtigt, fordi man ikke kan antage, at alle problemer kan behandles gennem indsigt.

En klient kan fx intellektuelt vide:

"Min terapeut forlader mig ikke."

men følelsesmæssigt opleve:

"Hvis terapeuten tager ferie, ophører forbindelsen."

Her står terapeuten muligvis over for en mere grundlæggende udviklingsmæssig organisering.

Terapeutisk bliver relationen og reguleringen derfor meget vigtig.

12. Personlig udvikling

Med personlig udvikling bliver et stabilere ego og en mere selvstændig identitet mulig.

Mennesket udvikler i stigende grad evnen til:

- at tage ansvar
- forstå regler
- se andres perspektiver

- reflektere over sig selv
- skabe egen identitet
- leve efter egne værdier.

En vigtig bevægelse kan forenklet beskrives som:

Først:

"Hvad forventer andre af mig?"

Senere:

"Hvad mener jeg selv?"

Endnu senere:

"Hvordan er mine egne værdier og perspektiver også begrænsede?"

Det sidste kræver en form for **metaperspektiv**.

13. Transpersonlig udvikling

Integral teori åbner derudover for transpersonlige udviklingsformer.

Det handler ikke nødvendigvis om religion.

Det kan handle om erfaringer, hvor identiteten ikke kun er centreret omkring det individuelle ego.

Temaer kan være:

- dyb forbundethed
- kontemplation
- medfølelse
- ikke-dual erfaring
- spirituel mening.

Forman forsøger netop at inkludere spiritualitet i psykoterapi uden at reducere al spiritualitet til patologi; bogens undertitel er *Complexity, Integration, and Spirituality in Practice*, og et senere helt kapitel omhandler spiritualitet i integral psykoterapi.

Men her kræves terapeutisk ydmyghed.

En spirituel oplevelse er ikke automatisk:

- sund
- syg
- moden

- regressiv.

Den må vurderes i kontekst.

14. "Stages" og "states" må ikke forveksles

Dette er meget vigtigt i Wilber/Forman.

Stage = udviklingsniveau

Et relativt stabilt niveau af psykologisk organisation.

State = midlertidig tilstand

Fx:

- vågenhed
- drøm
- meditation
- flow
- ekstase
- dyb ro
- dissociativ tilstand.

En person kan altså have en meget stærk spirituel **tilstandsoplevelse** uden nødvendigvis at være på et meget modent psykologisk **udviklingsniveau**.

Dette løser et vigtigt problem:

Spirituel erfaring er ikke det samme som personlig modenhed.

En person kan have fantastiske meditationsoplevelser og stadig:

- være narcissistisk
- have dårlige relationelle grænser
- være dårligt følelsesreguleret.

Dette er klinisk meget relevant.

15. Udviklingslinjer – vi udvikler os ujævnt

Et andet centralt integralbegreb er **lines**.

Et menneske udvikler sig ikke som én samlet blok.

Vi kan være forholdsvis udviklede på ét område og mindre udviklede på et andet.

Eksempler på udviklingslinjer kan være:

- kognitiv udvikling
- moralsk udvikling
- følelsesmæssig udvikling
- relationel kapacitet
- selvforståelse
- spiritualitet.

Derfor kan man møde en professor, som er:

meget højt kognitivt udviklet

men:

meget dårligt følelsesmæssigt reguleret.

Eller en person kan have:

- stor empati
- begrænset abstrakt tænkning.

Eller:

- dyb spirituel praksis
- umodne parforholdsrelationer.

Dette er et af de mest nyttige begreber klinisk.

Det beskytter terapeuten mod at gøre én styrke til et mål for hele personen.

16. "Center of gravity"

Et beslægtet begreb er menneskets omtrentlige **tyngdepunkt** eller *center of gravity*.

Man kan have adgang til flere udviklingsniveauer, men ét niveau kan være den mest almindelige base for ens identitet.

Under pres kan vi samtidig falde tilbage til tidligere strategier.

Eksempel:

En terapeut kan normalt være meget reflekteret.

Men under kritik fra en supervisor kan vedkommende pludselig tænke:

"Hvis supervisor ikke synes, jeg er dygtig, er jeg værdiløs."

Det betyder ikke nødvendigvis, at hele personligheden befinder sig på dette udviklingsniveau.

Det kan være en **regression under belastning**.

17. "Transcend and include"

Et af Wilbers vigtigste udviklingsprincipper er:

transcend and include – overskrid og inkluder.

En sund udvikling betyder ikke, at det tidligere stadium ødelægges.

Det integreres.

Et voksent menneske bør således ikke miste:

- kroppen
- følelserne
- behovene
- afhængigheden
- barnet i sig

for at blive rationelt.

Moden udvikling indebærer ideelt:

Jeg får adgang til en mere kompleks organisering **uden at kassere de tidligere sunde kapaciteter**.

Patologi kan derfor opstå både gennem:

fiksering

og gennem:

dissociation fra tidligere udviklingslag.

Eksempel:

En person bliver meget intellektuel og "voksen", men kan ikke længere:

- lege
- græde
- bede om hjælp
- mærke kroppen.

Udvikling er ikke nødvendigvis integration.

18. Dette passer interessant sammen med Tove Hvid

Der er en spændende forbindelse til dit tidligere stof om *Kroppens fortællinger*.

Tove Hvid/Bodynamic fokuserer meget på:

Hvordan udviklingshistorien organiseres kropsligt og karakterologisk.

Forman giver et større metakort og spørger:

På hvilket udviklingsniveau, i hvilken udviklingslinje og i hvilken kvadrant foregår problemet?

Man kunne derfor sige:

Hvid zoomer ind på udvikling gennem kroppen.

Forman zoomer ud og forsøger at placere kroppen, psyken, relationen, kulturen og spiritualiteten i samme landkort.

De to perspektiver kan derfor supplere hinanden ret godt.

19. Typer

Den femte AQAL-dimension er **types**.

En type er ikke et højere eller lavere udviklingsniveau.

Det er snarere en forskel i stil.

Eksempler kunne være:

- introvert ↔ ekstrovert
- personlighedstyper
- Enneagram-typer
- Jungianske typologier.

Forman nævner typologiske systemer som potentielt klinisk nyttige; han understreger samtidig, at typer er noget andet end udviklingsniveauer.

Det er vigtigt.

En introvert person er ikke mindre udviklet end en ekstrovert person.

De repræsenterer forskellige organiseringsstile.

20. Integral caseformulering

Integral teori bliver særligt nyttig, når den anvendes til **caseformulering**.

Forestil dig:

Maja, 31 år

Problem:

- angst
- perfektionisme
- udmattelse
- vanskeligheder i parforhold.

En integral caseformulering kunne se sådan ud.

Kvadranter

Indre individ

"Jeg er kun værdifuld, når jeg præsterer."

Ydre individ

- kronisk søvnmangel
- muskelspændinger
- uro.

Indre kollektivt

Familiekultur:

"Vi klarer os selv."

Ydre kollektivt

- krævende konsulentjob
- 55 timers arbejdsuge.

Udviklingslinjer

Kognitivt:

meget høj kapacitet.

Emotionelt:

begrænset evne til at identificere behov.

Relationelt:

svært ved afhængighed.

Tilstande

Ved høj stress:

- dissociation
- paniklignende aktivering.

Type

Introvert, stærkt refleksiv.

Udviklingsmæssigt

Hendes selvværd er muligvis stærkt organiseret omkring:

præstation + ekstern anerkendelse.

Nu har terapeuten et langt mere nuanceret kort.

21. Terapeutens vigtigste opgave: match interventionen med problemet

Integral psykoterapi rejser spørgsmålet:

Hvilken intervention passer til denne klient, på dette tidspunkt, på dette udviklingsniveau?

Det betyder, at samme teknik ikke nødvendigvis passer til alle.

Forestil dig to klienter, som begge siger:

"Jeg ved ikke, hvem jeg er."

Klient A

Har svært ved overhovedet at opretholde en stabil identitet.

Her kan terapien have fokus på:

- stabilisering
- struktur
- grænser
- relationel tryghed.

Klient B

Har allerede en stærk identitet, men oplever den som begrænsende.

Her kan terapien handle om:

- eksistentiel udforskning
- værdier
- kompleksitet
- spiritualitet
- selvtranscendens.

Samme sætning.

To helt forskellige udviklingsmæssige problemstillinger.

22. Niveaufejl i psykoterapi

Dette er klinisk meget væsentligt.

Terapeuten kan komme til at bruge en intervention, som forudsætter en kapacitet klienten endnu ikke har.

Eksempel:

Terapeut:

"Du skal bare slippe egoet."

Men klienten har måske snarere brug for at **opbygge et mere stabilt ego**.

At transcendere en identitet kræver først, at der findes noget tilstrækkelig stabilt at transcendere.

Det er derfor potentielt problematisk at bruge avancerede spirituelle interventioner på klienter, der først og fremmest har brug for:

- jordforbindelse
- selvafrænsning
- affektregulering
- stabilitet.

Denne skelnen mellem **præpersonligt** og **transpersonligt** er fundamental i integral psykologi.

23. Terapeuten er selv en del af systemet

Integral psykoterapi handler ikke kun om at analysere klienten.

Terapeutens egen udvikling er afgørende.

Terapeuten har også:

- udviklingsniveauer
- blinde vinkler
- typologi
- kulturel baggrund
- værdier
- kropslige reaktioner
- spirituelle antagelser.

Derfor kunne man formulere et vigtigt integralprincip:

Du kan ikke nødvendigvis se klientens kompleksitet tydeligere end den kompleksitet, du selv kan rumme.

Dette gør supervision og egenproces særlig vigtig.

24. Praktisk øvelse for terapeuten: fire-kvadrant-check

Efter en session kan terapeuten skrive fire overskrifter:

1. Indre individ

Hvad oplever klienten?

2. Ydre individ

Hvad sker kropsligt/adfærdsmæssigt?

3. Indre kollektiv

Hvilke relationelle og kulturelle betydninger findes?

4. Ydre kollektiv

Hvilke systemiske/livsmæssige forhold findes?

Spørg derefter:

"Hvilken kvadrant overser jeg?"

Det er en meget enkel, men stærk integral øvelse.

25. Praktisk øvelse: udviklingslinjer

Lav en foreløbig og ikke-diagnosticerende vurdering:

Område	Ressourcer Vanskeligheder
Kognitivt	
Emotionelt	
Relationelt	
Selvrefleksion	
Kropsbevidsthed	
Moralsk/værdimæssigt	
Eksistentielt/spirituelt	
Spørgsmålet er ikke:	
"Hvor udviklet er klienten?"	
men:	

"Hvor er klientens ressourcer, og hvor kræver udviklingen støtte?"

26. Klientøvelse: mit liv i fire perspektiver

Klienten vælger ét problem.

Fx:

"Jeg føler mig ensom."

Derefter undersøges:

Min indre verden

Hvilke tanker og følelser har jeg?

Min krop/adfærd

Hvad gør jeg konkret?

Hvordan har kroppen det?

Mine relationer og min kultur

Hvilke relationelle mønstre eksisterer?

Hvad har jeg lært om nærhed?

Mine livsvilkår

Hvordan ser mit faktiske sociale liv ud?

Har jeg adgang til fællesskab?

Denne øvelse kan forhindre klienten i at reducere problemet til:

"Der er noget galt med mig."

27. Klientøvelse: state eller trait?

Når en klient siger:

"Jeg er angst."

kan man undersøge:

Er det mere præcist:

"Jeg oplever angst lige nu"?

Dette hjælper med at adskille:

identitet

fra:

tilstand.

"Jeg er angst."

kan blive:

"En del af mit system befinder sig i en stærk angsttilstand."

Det kan skabe mere psykologisk fleksibilitet.

28. Integral psykoterapi og ID Academy

Det er ikke tilfældigt, at Forman optræder tidligt på litteraturlisten på ID psykoterapeutuddannelsen; uddannelsens offentlige modulbeskrivelse placerer netop Formans introduktion, kapitel 1 og 2 samt de angivne sider i første semester/modul sammen med blandt andet Tove Hvid.

Set i et ID-perspektiv giver Forman et **overordnet landkort**, som kan forklare, hvorfor en integrativ psykoterapeut arbejder med flere dimensioner af mennesket.

Man kan tænke:

Krop

→ biologisk/somatisk perspektiv.

Følelser og psykodynamik

→ indre subjektivt perspektiv.

Relation

→ intersubjektivt perspektiv.

Livsomstændigheder

→ systemisk perspektiv.

Eksistens/spiritualitet

→ mening, bevidsthed og potentielt transpersonlige dimensioner.

Det centrale bliver ikke:

"Hvilken teori har ret?"

men:

"Hvad kan denne teori se, som de andre teorier lettere overser?"

29. En vigtig kritisk vurdering

Integral teori er enormt anvendelig som **organiserende klinisk landkort**.

Men den bør ikke forveksles med én samlet empirisk valideret psykologisk teori.

AQAL samler elementer fra:

- udviklingspsykologi
- humanistisk psykologi
- transpersonlig psykologi
- systemteori
- spiritualitet
- kulturteori.

Nogle af de underliggende psykologiske teorier har betydelig empirisk forskning bag sig; andre integraleteoretiske antagelser er mere filosofiske eller metateoretiske.

Forman præsenterer netop modellen som en måde at organisere interventioner fra meget forskellige traditioner – bl.a. farmakologiske, psykodynamiske, adfærdsmæssige, kognitive, humanistiske, eksistentielle, feministiske, multikulturelle, somatiske og transpersonlige tilgange.

Som studerende er en god faglig position derfor:

Brug modellen som et kort – ikke som bevis for, at kortets kategorier er naturgivne sandheder.

30. Den helt centrale terapeutiske bevægelse

Jeg ville sammenfatte Formans projekt i denne bevægelse:

Fra:

"Hvad fejler klienten?"

Til:

"Hvordan kan klientens vanskelighed forstås fra flere legitime perspektiver?"

Og videre til:

"Hvilken intervention matcher det udviklingsniveau, den kontekst, den kapacitet og den tilstand, klienten faktisk befinder sig i?"

Det er en meget mere kompleks måde at tænke psykoterapi på.

Men også en måde at undgå terapeutisk tunnelsyn.

Samlet studieskema

Begreb	Kort forklaring	Klinisk betydning
Integral psykoterapi	Metateoretisk psykoterapeutisk tilgang	Flere terapiformer forstås som delperspektiver

Begreb	Kort forklaring	Klinisk betydning
AQAL	All Quadrants, Levels, Lines, States, Types	Overordnet kort for caseformulering
Øvre venstre	Subjektiv oplevelse	Tanker, følelser, identitet, mening
Øvre højre	Krop/adfærd	Biologi, nervesystem, adfærd, medicin
Nedre venstre	Kultur/relation	Familie, værdier, relationel mening
Nedre højre	Systemer	Arbejde, økonomi, institutioner, livsvilkår
Levels/stages	Udviklingsniveauer	Intervention bør passe til klientens udviklingsmæssige kapacitet
Lines	Forskellige udviklingsområder	Man kan være moden ét sted og umoden et andet
States	Midlertidige bevidsthedstilstande	En oplevelse er ikke nødvendigvis en stabil kapacitet
Types	Forskellige psykologiske stile	Forskellighed uden nødvendigvis højere/lavere udvikling
Transcend and include	Senere udvikling inkluderer tidligere sunde funktioner	Modenhed er integration, ikke fraspaltning
Præpersonligt	Tidlig organisering før stabilt voksent selv	Kræver ofte støtte, regulering og struktur
Personligt	Etablering og differentiering af selv	Identitet, autonomi, værdier og ansvar
Transpersonligt	Udvikling ud over ego-centreret identitet	Kan åbne for spiritualitet og selvtranscendens
Integral caseformulering	Problemet undersøges fra flere dimensioner	Modvirker reduktionisme

10 kernesætninger til eksamen

1. **Integral psykoterapi er primært en metateoretisk tilgang.**
2. **Forman bygger i høj grad på Ken Wilbers integralteori.**
3. **AQAL betyder alle kvadranter, niveauer, linjer, tilstande og typer.**
4. **De fire kvadranter beskriver henholdsvis subjektive, kropslige/adfærdsmæssige, kulturelle og systemiske perspektiver.**
5. **Ingen enkelt psykoterapeutisk skole behøver at rumme hele sandheden om klienten.**

6. **Udvikling foregår på flere linjer og er derfor ujævn.**
7. **En midlertidig state må ikke forveksles med et stabilt udviklings-stage.**
8. **Terapeutiske interventioner bør tilpasses klientens udviklingsmæssige kapacitet.**
9. **Sund udvikling indebærer ideelt "transcend and include": det tidligere integreres frem for blot at forkastes.**
10. **Integral terapeutisk kompetence kræver ikke kun mange teknikker, men evnen til at skifte perspektiv.**

Et særligt godt studiespørgsmål til dette stof er derfor:

En klient siger: "Jeg er udbrændt." Hvordan ville en integral terapeut forstå problemet forskelligt i de fire kvadranter – og hvordan kunne forskellige interventioner følge af de fire perspektiver?

Kan du besvare dét spørgsmål solidt og samtidig forklare forskellen mellem **levels, lines og states**, har du fat i en stor del af fundamentet i Formans integralpsykoterapi.

Mark Formans *En guide til integral psykoterapi* kan bedst forstås som et **landkort over psykoterapiens mange perspektiver**. Forman forsøger ikke at bevise, at én terapiform er den rigtige. Tværtimod bygger bogen på idéen om, at psykodynamisk, kognitiv, humanistisk, eksistentiel, somatisk, systemisk, transpersonlig og biologisk orienteret behandling hver især kan se noget vigtigt — men også risikerer at overse noget, hvis de bruges alene. Den danske udgave beskrives netop som en praktisk introduktion til en metateoretisk tilgang, der organiserer indsigter fra mange forskellige psykoterapeutiske skoler.

Nedenfor får du en **dybdegående tematisk gennemgang af hele bogens centrale stof**. Det er en faglig syntese og ikke en kapitel-for-kapitel gengivelse.

1. Hvad er integral psykoterapi?

Ordet **integral** betyder her omtrent helhedsorienteret eller inkluderende.

Formans udgangspunkt er, at mennesker er komplekse væsener, og at psykiske problemer derfor sjældent kan forklares tilstrækkeligt ud fra én enkelt årsag.

En depression kan fx samtidig have:

- en biologisk side
- en følelsesmæssig side
- en kognitiv side
- en udviklingspsykologisk side
- en relationel side
- en kulturel side
- en eksistentiel side.

Integral psykoterapi søger derfor ikke nødvendigvis én forklaring, men forsøger at spørge:

Hvilke perspektiver er relevante for netop denne klient?

Dette er bogens gennemgående epistemologiske idé: **multiperspektivisme**. Jo flere relevante perspektiver vi kan holde samtidigt, desto mindre er risikoen for reduktionisme. Formans eget arbejde beskriver integral psykoterapi som en AQAL-orienteret terapi, der forholder sig til kvadranter, niveauer, linjer, tilstande og typer.

2. AQAL-modellen

Den mest centrale model er Ken Wilbers **AQAL-model**.

AQAL står for:

All Quadrants, All Levels, All Lines, All States, All Types

eller på dansk:

- alle kvadranter

- alle udviklingsniveauer
- alle udviklingslinjer
- alle tilstande
- alle typer.

Det betyder ikke, at terapeuten skal gøre "alt".

Det betyder, at terapeuten lærer at tænke i flere dimensioner.

Man kan betragte AQAL som fem spørgsmål:

Dimension Spørgsmål

Kvadranter Hvilken side af klientens virkelighed undersøger jeg?

Niveauer Hvor kompleks er klientens aktuelle udviklingsmæssige organisering?

Linjer På hvilke områder er klienten mere eller mindre udviklet?

Tilstande Hvad oplever klienten lige nu?

Typer Hvilken relativt stabil stil eller orientering har klienten?

De fem dimensioner er grundelementerne i integral metateori.

3. De fire kvadranter

De fire kvadranter er efter min vurdering den vigtigste del af Forman at kunne anvende praktisk.

De opstår gennem to grundlæggende skel:

indre ↔ ydre

og

individuel ↔ kollektiv

Det giver:

Individ

Kollektiv

Indre Øvre venstre: subjektiv psykologi Nedre venstre: relation og kultur

Ydre Øvre højre: krop og adfærd Nedre højre: systemer og livsvilkår

Forman fremhæver firekvadrantmodellen som fundamentet for den øvrige integrale psykoterapi.

Øvre venstre: "Jeg"

Her undersøges klientens subjektive oplevelse:

- følelser
- tanker
- fantasier
- minder
- identitet
- selvopfattelse
- drømme
- værdier
- eksistentiel mening.

En klient siger:

"Jeg føler mig utilstrækkelig."

Det er et øvre-venstre-fænomen.

Her kan terapeuten fx arbejde psykodynamisk, humanistisk, eksistentielt eller kognitivt.

Terapeutiske spørgsmål

- Hvad føler du?
- Hvad betyder situationen for dig?
- Hvad fortæller du dig selv?
- Hvad minder det dig om?
- Hvem oplever du dig selv som i situationen?

4. Øvre højre: "Det"

Her ser vi mennesket udefra.

Det handler om:

- nervesystem
- hjerne
- hormoner
- fysiologi
- søvn
- medicin
- motion

- kost
- kropslige symptomer
- observerbar adfærd.

En klient kan fx sige:

"Jeg bliver angst hver morgen."

Et rent psykologisk perspektiv kunne undersøge barndom eller katastrofetanker.

Men terapeuten må også kunne spørge:

- Sover klienten?
- Drikker klienten meget koffein?
- Er der medicinske forhold?
- Hvordan ser åndedrættet ud?
- Hvordan handler klienten, når angsten kommer?

Integral terapi insisterer således på, at **psykologi og biologi ikke er konkurrerende forklaringer**.

De er forskellige perspektiver på samme menneske.

5. Nedre venstre: "Vi"

Denne kvadrant handler om fælles mening.

Her finder vi:

- relationer
- familie
- normer
- kultur
- kønsforestillinger
- værdier
- sprog
- fælles verdensbilleder.

Et menneske eksisterer aldrig uden for kultur.

Tag fx klienten, der siger:

"Jeg burde have fået børn nu."

Terapeuten kan undersøge klientens individuelle sorg.

Men også:

Hvem har defineret, hvordan et "rigtigt" voksenliv skal se ud?

Det kan stamme fra:

- familien
- religion
- kultur
- kønsnormer
- generationsforventninger.

Det nedre-venstre perspektiv gør derfor terapi mindre individualiserende.

6. Nedre højre: systemer

Her undersøges menneskets faktiske strukturelle livsbetingelser:

- arbejde
- bolig
- økonomi
- institutioner
- uddannelse
- sociale netværk
- arbejdsmarked
- samfundsstrukturer.

Forestil dig en klient med stress.

En individuel forklaring kunne være:

"Du skal blive bedre til at sætte grænser."

Men hvis klienten arbejder i en organisation med:

- ekstrem underbemanding
- konstant overarbejde
- uforudsigelig ledelse,

kan problemet ikke reduceres til personlig grænsesætning.

Integral terapi spørger derfor:

Er problemet i klienten, relationen, kroppen, systemet — eller flere steder samtidigt?

Ofte er svaret:

flere steder.

7. En klinisk firekvadrantanalyse

Klienten "Peter", 42 år, søger terapi på grund af udbrændthed.

Øvre venstre

Han tænker:

"Hvis jeg ikke præsterer, er jeg ikke værdifuld."

Der er:

- angst
- perfektionisme
- skam.

Øvre højre

Han:

- sover fem timer
- drikker meget kaffe
- træner ikke
- har kronisk muskelspænding.

Nedre venstre

Han kommer fra en familie, hvor budskabet var:

"Man klager ikke. Man tager sig sammen."

Nedre højre

Hans arbejdsplads har:

- konstante deadlines
- manglende personale
- uklare ansvarsområder.

En integral behandling kan derfor indeholde:

- psykoterapi omkring selvværd
- kropslig regulering
- søvn og sundhedsintervention

- arbejde med familieværdier
- konkrete ændringer på arbejdspladsen.

Dette illustrerer Formans styrke:

Problemet bliver bredere forstået uden nødvendigvis at blive mere uklart.

8. Udviklingsniveauer – stages/levels

Forman lægger stor vægt på **udvikling**.

Menneskets psykiske organisering ændrer sig gennem livet.

Udvikling forstås ikke kun som, at vi ved mere.

Det handler også om, hvor komplekst vi kan forstå:

- os selv
- andre mennesker
- værdier
- relationer
- modsætninger.

Et barn kan fx tænke:

"Mor er ond."

En mere udviklet psykologisk position kan rumme:

"Jeg er vred på min mor, men jeg kan samtidig forstå, hvorfor hun reagerede sådan."

Det andet perspektiv kan rumme mere kompleksitet.

9. Fra egocentrisk til mere perspektivrig forståelse

Integral udvikling kan forenklet beskrives som en bevægelse fra mere begrænset til mere omfattende perspektivtagning.

Meget groft:

Egocentrisk

"Hvad betyder det for mig?"

Sociocentrisk

"Hvad forventer min gruppe?"

Mere individuelt/refleksivt

"Hvad mener jeg selv?"

Postkonventionelt

"Hvordan er mit eget perspektiv også konstrueret og begrænset?"

Integralt

"Hvordan kan flere modsatrettede perspektiver samtidig indeholde noget sandt?"

Perspektivtagning spiller en vigtig rolle i integral udviklingstænkning.

10. Det præpersonlige niveau

En meget vigtig skelnen hos Wilber/Forman er:

- præpersonligt
- personligt
- transpersonligt.

Præpersonligt

Her handler udviklingen om fundamentale psykiske funktioner.

Fx:

- kropslig regulering
- impulskontrol
- differentiering mellem selv og andre
- stabile relationelle repræsentationer
- grundlæggende egoorganisation.

Ved problemer på disse områder har klienten ofte ikke blot brug for indsigt.

Vedkommende kan have brug for:

- containment
 - regulering
 - struktur
 - stabile terapeutiske grænser
 - affekttolerance.
-

11. Det personlige niveau

Her udvikles et mere stabilt individuelt selv.

Det indebærer blandt andet:

- autonomi
- identitet
- personlige værdier
- selvrefleksion
- ansvarlighed.

Bevægelsen kan være:

"Jeg gør det, fordi andre forventer det."

til:

"Jeg kan mærke, hvad jeg selv står for."

Og senere:

"Jeg kan også undersøge mine egne værdier kritisk."

Dette sidste er vigtigt.

Udvikling betyder ikke bare at blive mere selvstændig.

Det betyder også at blive i stand til at **reflektere over sit eget selv**.

12. Det transpersonlige

Forman giver spiritualitet en legitim plads i psykoterapien.

"Transpersonlig" betyder groft:

erfaringer eller udviklingsformer, hvor identiteten ikke længere udelukkende organiseres omkring det individuelle ego.

Det kan fx handle om:

- meditation
- dyb samhørighed
- religiøs erfaring
- ikke-duale oplevelser
- medfølelse
- oplevelse af mening
- selvtranscendens.

Formans bog har netop spiritualitet som et centralt praksisystem og forsøger at integrere transpersonlige perspektiver med almindelig psykoterapi.

13. Præ/trans-fejlslutningen

Dette er et vigtigt begreb at forstå.

Noget, der ligger **før** et stabilt rationelt ego, kan ligne noget, der ligger **ud over** egoet.

Fx kan både:

- psykotisk grænseløshed
- mystisk enhedsoplevelse

indebære en oplevelse af, at almindelige ego-grænser opløses.

Men de er ikke nødvendigvis det samme.

Derfor må terapeuten ikke romantisere al grænseløshed som spiritualitet.

Omvendt skal terapeuten heller ikke automatisk patologisere alle spirituelle oplevelser.

Det kræver klinisk vurdering.

14. "Transcend and include"

Et centralt udviklingsprincip i integral teori er:

Transcend and include.

På dansk:

overskrid og inkluder.

Når en ny udviklingsstruktur opstår, bør tidligere sunde kapaciteter ikke udslettes.

De integreres.

Et eksempel:

Barnet udvikler først stærke følelser.

Senere udvikles rationel tænkning.

Sund udvikling betyder ikke:

"Nu er følelser primitive, så jeg behøver dem ikke."

Det modne menneske kan:

tænke **og** føle.

På samme måde bør spirituel udvikling ikke kræve, at mennesket mister:

- ego
- grænser
- rationalitet
- ansvar.

Den bør ideelt inkludere disse kapaciteter i en større organisering.

15. Udviklingslinjer – lines

Dette er en af de vigtigste nuanceringer i modellen.

Mennesker udvikler sig ikke ensartet.

Vi har forskellige **udviklingslinjer**.

Integral litteratur arbejder fx med:

- kognitiv linje
- moralsk linje
- emotionel linje
- interpersonel linje
- selv-/identitetsudvikling
- værdier
- behov
- spirituel udvikling.

Forman forenkler i sin kliniske anvendelse især til kognition, identitetsudvikling og en bred modenhedsdimension bestående af emotionelle, interpersonelle og moralske aspekter.

Det afgørende er:

Man kan være højt udviklet på én linje og lavere udviklet på en anden.

16. Et meget vigtigt klinisk eksempel

En kirurg kan være:

kognitivt

meget højt udviklet.

Vedkommende kan:

- håndtere enorm kompleksitet

- planlægge
- analysere
- træffe avancerede beslutninger.

Men relationelt kan vedkommende måske:

- ikke tåle kritik
- blive voldsomt defensiv
- være ude af stand til at sige undskyld.

Derfor er:

intelligens ≠ psykologisk modenhed.

På samme måde kan en spirituel lærer have:

- dyb meditationserfaring

og samtidig:

- meget umodne relationelle mønstre.

Dette er et af integralteoriens mest klinisk værdifulde perspektiver.

17. Psykografen

Man kan forestille sig klientens udvikling som en slags profil.

Fx:

Udviklingslinje Ressource

Kognitiv	Høj
Emotionel	Middel
Relationel	Lavere
Moral	Høj
Kropsbevidsthed	Lav
Spirituel	Høj

Det kaldes nogle gange en **psychograph/psykograf** i integral litteratur: en måde at illustrere, at mennesket har forskellige styrker og sårbarheder på forskellige udviklingslinjer.

Det skal selvfølgelig ikke bruges mekanisk som en karakterbog.

Det bruges bedst som:

et terapeutisk refleksionskort.

18. States – bevidsthedstilstande

En **state** er en relativt midlertidig tilstand.

Eksempler:

- glæde
- vrede
- panik
- flow
- meditation
- drøm
- dyb søvn
- ekstase.

Det skal skelnes fra **stage**.

State

Midlertidig tilstand.

Stage

Relativt stabil udviklingsstruktur.

Integral teori fremhæver netop denne forskel.

Det er særligt vigtigt i spiritualitet.

En klient kan opleve:

"Jeg var ét med universet under meditation."

Det siger noget om personens **state**.

Men det fortæller ikke nødvendigvis:

- hvor modent vedkommende håndterer konflikter
- hvor moralsk moden personen er
- om personen kan regulere følelser
- om personen kan tage ansvar.

19. "Waking up" og "growing up"

Denne forskel kan forstås som:

Waking up

= udvikling/erfaring af særlige bevidsthedstilstande.

Growing up

= udvikling gennem psykologiske strukturer og stadier.

Et menneske kan være langt i meditation og stadig have meget psykoterapeutisk arbejde tilbage.

Omvendt kan en psykologisk moden person have meget lidt spirituel erfaring.

Integral teori forsøger at respektere begge akser.

20. Types – typer

Den sidste AQAL-dimension er **typer**.

Typer handler om relativt stabile forskelle mellem mennesker, men ikke nødvendigvis om højere eller lavere udvikling.

Eksempel:

- introvert/ekstrovert
- forskellige personlighedsstile
- kønnede eller kulturelle stilarter
- forskellige typologier.

Det afgørende er:

En type er normalt **horisontal forskellighed**, ikke vertikal udvikling.

En introvert er derfor ikke mindre udviklet end en ekstrovert.

21. Hvad betyder alt dette klinisk?

Formans store spørgsmål er:

Hvilken intervention passer til hvilken klient på hvilket tidspunkt?

Dette er en langt mere avanceret position end:

"Jeg er gestaltterapeut, derfor bruger jeg gestalt."

eller:

"Jeg er kognitiv terapeut, derfor arbejder jeg med tanker."

Integral terapi spørger i stedet:

Hvad kræver klienten?

Den samme terapeutiske teknik kan være:

- meget hjælpsom for én klient
- irrelevant for en anden
- potentielt destabiliserende for en tredje.

22. Case: to klienter med samme problem

To klienter siger:

"Jeg ved ikke, hvem jeg er."

Klient A

Har meget ustabil identitetsoplevelse.

Under belastning:

- mister klienten fornemmelse af sig selv
- bliver kaotisk
- bliver stærkt afhængig af relationen.

Her kan arbejdet kræve:

- stabilitet
- afgrænsning
- affektregulering
- langsom identitetsopbygning.

Klient B

Har et meget stabilt selv, karriere og værdigrundlag.

Men siger:

"Mit gamle liv føles for lille."

Her kan spørgsmålet være:

- eksistens
- mening
- identitetsudvidelse
- spiritualitet.

Samme sætning.

Men helt forskellige udviklingsmæssige behov.

Det er et glimrende eksempel på, hvorfor Forman interesserer sig så meget for **developmental assessment**.

23. Integral diagnose er mere end DSM-diagnose

Integral caseformulering spørger ikke kun:

"Hvilken diagnose har klienten?"

Den spørger også:

- Hvilke kvadranter er berørt?
- Hvilke udviklingsniveauer er relevante?
- Hvilke udviklingslinjer er stærke/sårbare?
- Hvilken state befinder klienten sig i?
- Hvilken type/personlighedsstil har klienten?
- Hvilke ressourcer findes?
- Hvilken kultur og hvilke livsbetingelser påvirker problemet?

Diagnosen kan stadig være nyttig.

Men den bliver **ét perspektiv blandt flere**.

24. Terapeutisk relation

Integral terapi gør ikke relationen uvigtig, bare fordi modellen er teoretisk kompleks.

Tværtimod.

Terapeuten skal kunne møde klienten **på klientens udviklingsmæssige præmisser**.

Det kræver:

- empati
- perspektivtagning
- fleksibilitet
- selvrefleksion
- opmærksomhed på modoverføring.

En meget intellektuelt orienteret terapeut kan fx risikere at møde klientens sorg med teori.

En spirituelt orienteret terapeut kan risikere at spiritualisere traume.

En kropssorienteret terapeut kan risikere at undervurdere sociale forhold.

Integral tænkning fungerer derfor også som en **korrektion af terapeutens egne blinde vinkler**.

25. Terapeutens egen udvikling

Dette er et centralt aspekt af Formans projekt.

Terapeuten er ikke et neutralt instrument.

Terapeutens egen:

- identitet
- udvikling
- følelsesmæssige kapacitet
- verdensforståelse
- spiritualitet
- kultur
- forsvar

påvirker arbejdet.

Den danske bogbeskrivelse fremhæver netop, at Forman tillægger terapeutens personlige udvikling stor betydning.

Det ligger tæt på tanken:

Jo mere kompleksitet terapeuten kan rumme i sig selv, desto større kompleksitet kan terapeuten sandsynligvis møde uden straks at reducere klienten.

26. Terapeutens "integrale selvcheck"

Efter en session kan terapeuten spørge:

Kvadranter

Hvilket perspektiv fokuserede jeg mest på?

Hvilket overså jeg?

Niveau

Krævede mine interventioner mere refleksion, end klienten kunne mobilisere?

Linjer

Forvekslede jeg klientens intelligens med følelsesmæssig modenhed?

State

Var klienten reguleret nok til det arbejde, jeg forsøgte?

Type

Mistolkede jeg personlig stil som patologi?

Mig selv

Hvilken del af klientens fortælling havde jeg sværest ved at rumme?

Dette er en stærk supervisionsøvelse.

27. Praktisk klientøvelse: fire perspektiver

Vælg et problem.

Eksempel:

"Jeg er ensom."

Lav fire felter.

Indre

Hvad føler og tænker jeg?

Krop/adfærd

Hvad gør jeg konkret?

Hvordan reagerer min krop?

Relation/kultur

Hvilke erfaringer og værdier har jeg omkring nærhed?

System

Hvordan ser min faktiske hverdag ud?

Har jeg overhovedet adgang til mennesker og fællesskaber?

Det giver ofte en vigtig erkendelse:

"Problemet er ikke kun inde i mig."

28. Øvelse: state eller identitet?

Når klienten siger:

"Jeg er værdiløs."

kan terapeuten langsomt undersøge:

"Er værdiløshed noget, du **er**, eller noget du **oplever lige nu**?"

Det kan udvikles til:

"Jeg mærker lige nu en del af mig, der føler sig værdiløs."

Denne forskydning kan skabe afstand mellem:

selvet

og:

den aktuelle state.

29. Øvelse: udviklingslinjer

Klienten og terapeuten kan undersøge:

Område	Ressourcer	Aktuelle vanskeligheder
---------------	-------------------	--------------------------------

Tænkning		
----------	--	--

Følelser		
----------	--	--

Relationer		
------------	--	--

Krop		
------	--	--

Moral/værdier		
---------------	--	--

Selvrefleksion		
----------------	--	--

Eksistens/mening		
------------------	--	--

Spørgsmålet er ikke:

"Hvor umoden er jeg?"

Men:

"Hvor har jeg allerede ressourcer, som kan støtte de områder, hvor jeg kæmper?"

Det er et mere integrativt og mindre patologiserende perspektiv.

30. Øvelse: terapeutisk perspektivskifte

Tag en klient, du sidder fast med.

Skriv først:

"Klientens problem skyldes..."

Gennemfør derefter sætningen fire gange:

Psykologisk:

Problemet kan forstås som...

Biologisk/adfærdsmæssigt:

Problemet kan forstås som...

Relationelt/kulturelt:

Problemet kan forstås som...

Systemisk:

Problemet kan forstås som...

Til sidst:

"Hvad ser jeg nu, som jeg ikke så tidligere?"

Det er integral tænkning i praksis.

31. Forbindelse til psykodynamisk terapi

Psykodynamisk terapi bidrager især med forståelse af:

- ubevidste processer
- forsvar
- barndom
- overføring
- indre objektrelationer.

Integral terapi forkaster ikke disse.

Den siger snarere:

De beskriver nogle særligt vigtige aspekter af menneskets indre psykiske virkelighed.

Problemet opstår først, hvis hele mennesket reduceres til psykodynamiske processer.

32. Forbindelse til kognitiv terapi

Kognitiv terapi bidrager med:

- automatiske tanker
- antagelser
- kognitive skemaer
- adfærdseksperimenter.

Integral terapi kan sagtens anvende disse redskaber.

Men spørger samtidig:

Er tanken hele problemet?

Klientens tanke:

"Jeg er en fiasko"

kan fx også være knyttet til:

- familiehistorie
- arbejdskultur
- identitetsudvikling
- kropslig stress.

33. Forbindelse til humanistisk og eksistentiel terapi

Her findes stor overlap med:

- autenticitet
- mening
- valg
- ansvar
- selvaktualisering
- terapeutisk nærvær.

Integral teori placerer disse temaer i et større udviklingsmæssigt landskab.

Eksistentielle spørgsmål bliver fx særligt centrale på nogle udviklingsniveauer, mens andre klienter måske først har brug for grundlæggende regulering.

34. Forbindelse til kropsorienteret terapi

Her kan du igen koble til Tove Hvid.

Integral psykoterapi giver kroppen plads i højre side af kvadrantmodellen, mens den oplevede krop samtidig kan undersøges indefra.

Det er en vigtig skelnen:

Krop udefra

- muskeltonus

- respiration
- nervesystem
- adfærd.

Krop indefra

- "Jeg mærker varme"
- "Mit bryst føles lukket"
- "Jeg oplever min krop som tung."

Den første er mere tredjeperson.

Den anden er førsteperson.

Begge kan være sande samtidigt.

35. Forbindelse til systemisk terapi

Systemisk terapi hjælper integral psykoterapi med at huske:

Individet eksisterer i systemer.

Problemet kan vedligeholdes af:

- familien
- parrelationen
- arbejdspladsen
- samfundsmæssige strukturer.

Det gør integral psykoterapi mindre tilbøjelig til at placere al patologi inde i personen.

36. Forbindelse til spiritualitet

Her bliver Forman særligt interessant i forhold til ID-psykoterapi.

Integral psykoterapi ønsker hverken:

at reducere spiritualitet til psykologi

eller:

at bruge spiritualitet til at undgå psykologi.

Det sidste omtales ofte som spiritual bypassing:

Man bruger spirituelle forklaringer til at undgå smertefuldt psykologisk arbejde.

Eksempel:

Klienten siger:

"Jeg behøver ikke være vred på min far. Alt er kærlighed."

Terapeuten kunne undersøge:

"Er dette en dyb integration — eller en måde at undgå vrede og sorg på?"

Det er en vigtig integral skelnen.

37. Hvad er "sund udvikling"?

Formans model peger ikke mod et menneske uden konflikter.

Sund udvikling betyder snarere større:

- fleksibilitet
- perspektivtagning
- differentiering
- integration
- følelsesmæssig kapacitet
- relationel kapacitet
- evne til kompleksitet.

Man kunne sige:

Psykisk udvikling indebærer, at færre dele af os behøver at blive ekskluderet, for at vi kan fungere.

Det er meget tæt på et integrativt psykoterapeutisk ideal.

38. En samlet integral case

Forestil dig "Sofie", 34 år.

Hun siger:

"Jeg har succes, men jeg føler ingenting."

Øvre venstre

Hun oplever:

- tomhed
- utilstrækkelighed
- manglende mening.

Øvre højre

Hun:

- arbejder 60 timer
- sover dårligt
- er næsten aldrig fysisk aktiv
- er kronisk spændt.

Nedre venstre

Familien værdsatte:

præstation, kontrol og selvhjulpenhed.

Nedre højre

Hun arbejder i en konkurrencepræget branche.

Udviklingslinjer

Kognitiv:

meget stærk.

Emotionel:

svagere adgang.

Relationel:

vanskeligheder med afhængighed.

State

Under arbejdspress bliver hun følelsesmæssigt afkoblet.

Type

Introvert og stærkt analytisk.

Nu bliver behandlingen ikke blot:

"Find dine følelser."

Den kan omfatte:

- emotionel awareness
- kropsbevidsthed
- relationelt arbejde
- grænsesætning på jobbet
- identitetsarbejde
- eksistentiel udforskning

- måske kontemplativ praksis.

Det er integral psykoterapi i koncentreret form.

39. Modellens store styrker

Formans model har efter min vurdering især fem stærke bidrag.

1. Den modvirker reduktionisme

Klientens problem bliver ikke reduceret til:

- barndom
- tanker
- hjerne
- kultur
- spiritualitet.

2. Den fremmer caseformulering

Terapeuten bliver tvunget til at tænke bredt.

3. Den tager udvikling alvorligt

Samme intervention passer ikke nødvendigvis til alle klienter.

4. Den inkluderer spiritualitet

Uden nødvendigvis at reducere den til religion eller patologi.

5. Den kræver terapeutisk selvudvikling

Terapeutens egen bevidsthed bliver en del af det kliniske instrument.

40. Kritiske begrænsninger

Modellen har også udfordringer.

Først kan den blive **meget kompleks**.

Hvis terapeuten forsøger at diagnosticere:

- alle kvadranter
- alle levels
- alle lines
- alle states
- alle types

på én gang, risikerer klienten at forsvinde bag kortet.

For det andet er de forskellige dele af integral teori ikke lige stærkt empirisk dokumenterede. Nogle udviklingslinjer, fx kognitiv udvikling og dele af ego-/moraludvikling, bygger på etablerede forskningstraditioner, mens andre er mere teoretiske eller spekulative.

For det tredje findes en risiko for **udviklingshierarki**:

"Jeg er på et højere niveau end dig."

Det er både klinisk og etisk problematisk.

Et udviklingskort bør derfor bruges med ydmyghed.

41. Forman set gennem et ID-terapeutisk perspektiv

For en psykoterapeutstuderende på en integrativ eller ID-orienteret uddannelse kan Forman fungere som et **metakort**, der organiserer mange af de andre teorier.

Man kan fx tænke:

- Tove Hvid → krop og udviklingshistorie
- psykodynamik → ubevidst psyke
- gestalt → her-og-nu og kontakt
- eksistentiel terapi → mening, valg og eksistens
- systemisk terapi → relationer og kontekst
- mindfulness/spiritualitet → states og transpersonlige dimensioner.

Forman hjælper med at stille spørgsmålet:

Hvordan kan disse perspektiver eksistere sammen uden, at vi behøver reducere dem til én teori?

Det er nok bogens vigtigste læringsværdi.

Samlet oversigt

Begreb	Hvad betyder det?	Terapeutisk anvendelse
Integral psykoterapi	Metateoretisk, multiperspektivisk terapi	Vælge perspektiv/intervention efter klientens behov
AQAL	Quadrants, Levels, Lines, States, Types	Overordnet klinisk landkort
Øvre venstre	Subjektiv oplevelse	Følelser, tanker, identitet

Begreb	Hvad betyder det?	Terapeutisk anvendelse
Øvre højre	Biologi og adfærd	Krop, nervesystem, medicin, handling
Nedre venstre	Relation og kultur	Familie, værdier, fælles mening
Nedre højre	Systemer	Arbejde, økonomi, institutioner
Levels/stages	Udviklingsmæssig kompleksitet	Tilpasse intervention til klientens kapacitet
Lines	Forskellige udviklingsområder	Se ujævn udvikling og ressourcer
States	Midlertidige tilstande	Skelne oplevelse fra stabil personlighedsstruktur
Types	Relativt stabile stile	Respektere forskellighed
Præpersonligt	Tidlige psykiske strukturer	Regulering, struktur, relationel sikkerhed
Personligt	Stabil individuel identitet	Autonomi, ansvar, værdier
Transpersonligt	Ud over egoets snævre identitet	Mening, spiritualitet, selvtranscendens
Transcend and include	Overskrid og inkluder tidligere niveauer	Integration frem for fraspaltning
Multiperspektivisme	Flere perspektiver kan være delvist sande	Undgå terapeutisk tunnelsyn
Terapeutens udvikling	Terapeuten er selv del af processen	Egenproces, supervision, perspektivbevidsthed

Forman i 8 kernesætninger

- 1. Mennesket kan ikke forstås fyldestgørende gennem én psykotераapeutisk teori.**
- 2. Integral psykotераapi er først og fremmest et metateoretisk landkort.**
- 3. De fire kvadranter minder terapeuten om psyke, krop, relation/kultur og system.**
- 4. Mennesker udvikler sig gennem niveauer af stigende psykologisk kompleksitet.**
- 5. Udviklingen er ujævn, fordi forskellige udviklingslinjer kan befinde sig på forskellige niveauer.**
- 6. En midlertidig bevidsthedstilstand er ikke det samme som et stabilt udviklingsniveau.**
- 7. Terapi bør tilpasses den konkrete klients udviklingsmæssige kapacitet og kontekst.**
- 8. Terapeutens egen udvikling, fleksibilitet og evne til at rumme flere perspektiver er en central del af integral terapeutisk kompetence.**

Hvis du skal huske **én model til undervisning eller eksamen**, ville jeg tegne et stort **firekvadrantskema** og derunder skrive **Levels – Lines – States – Types**. Derefter kan næsten hele Formans tilgang foldes ud fra dette ene kort.