



NÅR NYE DØRE ÅBNER SIG

AnnMari Max Hansen var i mange år en central figur i dansk teater med store roller i både klassisk og moderne dramatik og i musicals som bl.a. "Cabaret", "Evita", "Les Misérables". En dyb personlig krise førte hende til gestaltterapi, som hun fandt så stor interesse for, at hun sluttede teaterkarrieren og i 2000 blev færdiguddannet gestaltterapeut. Siden åbnede dørene sig for hende til et helt nyt liv med individuel terapi, foredrag og arbejde med det psykiske arbejdsmiljø i erhvervslivet. Den store omvæltning har hun ikke et øjeblik fortrudt.

AF VIBEKE STEINTAL
FOTO: LISBETH HOLTEN



”Jeg ville gennemføre hele den meget grundige uddannelse som eksamineret gestaltterapeut”.

- Jeg var i en stor personlig krise for en 12 år siden, fortæller AnnMari Max Hansen.

Der måtte ske en gennemgribende forandring i mit liv, jeg anede bare ikke hvordan. Ad forskellige omveje havde jeg på Nordisk Gestaltinstitut, og dér studerede jeg i fem år. I starten gik jeg der for at forstå nogle sammenhænge. Det vil sige at jeg både studerede og var i egen terapi.

Allerede som 12 årig begyndte jeg at spille teater, fortsatte i årevis og havde virkelig brug for at søge indad. Så skete der det, at jeg allerede i den første tid på instituttet mærkede, at min træthed over at stå på en scene voksede, og min entusiasme for hele den nye verden, jeg mødte, bare steg og steg.

Faktisk oplevede jeg for første gang i mit liv, at der eksisterede andet end teater. Jeg blev født ind i den verden, der var teaterfolk omkring mig, fra jeg lå i vuggen, så det var vidunderligt at begynde at slippe det. Tro ikke, at jeg ikke elskede teatret – det ved Gud jeg gjorde – jeg ville bestemt ikke have undværet den del af mit liv, men jeg kunne mærke, at den tid var slut. Nye døre åbnede sig, og det syntes jeg var vanvittig spændende. Efter nogle år blev jeg klar over, at jeg ville gennemføre hele den meget grundige uddannelses eksamineret gestaltterapeut.

LEV HER OG NU!

Den gestaltiske filosofi viste sig at passe mit temperament vældig godt. Den hviler på den eksistentiale tankegang, bl.a. Her-og-Nu-filosofien og det personlige ansvar. Jeg vil gerne understrege, at hvordan ortodokse form for gestaltterapi, der kom frem i 70'erne, var temmelig konfronterende og provokerende, er den nye form meget mere omsorgsfuld, støttende og rummelig. Skønt jeg vidste med mig selv, at teatret var helt og aldeles slut for mig, takkede jeg ind imellem ja til tilbud, indtil visheden blev så overvældende, at jeg måtte løses fra en kontrakt på en rolle, der var skrevet specielt til mig. Det var meget svært at komme ud af, men det lykkedes.

Siden har jeg konsekvent sagt nej tak til alle tilbud, idet jeg er helt på det rene med, at jeg umuligt kan ride to heste samtidig. Det eneste, jeg holder fast ved, er musikken, så en gang imellem er jeg ude som solist sammen med et par musikere.

Den periode, hvor jeg blev ved med at sige nej til teater, var for så vidt sindsoprivende, for jeg vidste jo, at det betød, at så var det definitivt slut, at jeg nu havde kridtet banen op til et nyt liv med al den usikkerhed, det trods alt indebar. Men jeg havde ikke noget valg – min indre overbevisning sagde mig, at jeg MÅTTE gøre det. Jeg var virkelig grebet af den hellige ild. Selv om jeg også vidste, at jeg måske et par år efter ville fortryde bittert. I dag kan jeg konstatere, at jeg har fået et super godt liv, som jeg er lykkelig for. Det har åbnet helt andre døre til helt nye muligheder og nye mennesker.

I starten tænkte jeg, at jeg nok ikke mere turde gå i teatret og se mine gamle kolleger... jeg var lidt bange for at få det skidt og blive ked af det. Så var der en god ven, der trak mig med, og jeg nød det og beundrede kollegernes arbejde. Samtidig med at jeg nød visheden om, at jeg aldrig mere skulle ind på en scene hver aften og spille en rolle.

GESTALTTERAPI

■ Livet findes kun i Nu'et. Ofte glemmes denne enkle vision, og mange af os lever i skyggen af fortiden eller i dyb bekymring for fremtiden.

Gestaltterapi er en måde at få Nu'et tilbage på, en kreativ og eksperimenterende måde at forholde sig til sig selv og livet på. Hvad ser du, hvad gør du, hvad mærker du?

Hvad gør du ikke, hvordan undlader du at gøre det, du i virkeligheden har brug for?

Gestaltterapi omfatter mennesket som et sammenhængende hele. Der er sammenhæng mellem tanker, følelser og krop. Både kropsudtryk og følelser undertrykkes i den vestlige kultur. Integration af følelser er en vigtig del af gestaltterapien. (fra Nordisk Gestaltinstituts program).

Efter eksamen startede jeg med klienter i terapi, mender kom mange henvendelser, om jeg ikke ville tage rundt og berette om min forandringsproces. Forandring er jo noget, mange af os bliver kastet ud i, og for nogle er det fantastisk utrygt. Så jeg begyndte at holde foredrag om det emne, og det førte videre til arbejde med det psykiske arbejdsmiljø på organisationsplan. Hvad hver enkelt medarbejder kan gøre for at undgå stress og medvirke til at løfte energien for sig selv og kollegerne. Mit virke i dag omfatter desuden leder- og medarbejdertræning.

NY IDENTITET

Tingene udviklede sig lidt efter lidt, samtidig med at jeg måtte arbejde videre med det identitetsskift, jeg var igennem – fra teater til terapi. Et arbejde der ikke kan gøres med et fingerknips...

Faktisk er det at beskæftige mig med psykologi noget, der har ligget i mig, fra jeg var teenager. Jeg læste mange bøger om det emne, og de forskellige karakterroller, jeg har spillet, er jo smækfyldt med psykologi med skjulte sammenhænge og uventede reaktioner.

Nu har jeg så uddannet mig og fået konkrete redskaber og konkret viden. Takket være min sceneerfaring er jeg sluppet for den skræk, det kan være at stå på en tribune eller talerstol, da jeg begyndte som foredragsholder og senere også kursusleder. Og da jeg så oplevede de tilstedeværendes brændende interesse, blev det en virkelig glæde for mig at give mine erfaringer videre.

Et af de emner, jeg taler om, er netop det, jeg selv var igennem – at have mod nok til at vælge det rigtige. Mod handler om at være så bange, som vi jo alle sammen er ind imellem – og så gøre tingene på trods. Også om at turde være i en flydende proces i sit liv, det at ”go with the flow” – og det kan være utrygt, fordi flowet nogle gange bringer os steder hen, som vi ikke i vores vildeste fantasi havde kunnet forestille os. Hvis nogen for 10-12 år siden havde sagt ”du kommer til at lægge dit liv helt om, du holder op med at spille teater”, så ville jeg have troet, at de var vanvittige, og jeg ville også være blevet meget ked af det, fordi teatret betød så meget for mig dengang.

LUP PÅ TANKERNE

Et andet vigtigt emne for AnnMari er tankens kraft..

- Det, vi tænker, gennemsyrrer vores handlemåde. Derfor er det så vigtigt at blive bevidst om sit tanke sæt, og dér er vi jo voldsomt påvirket af ▶

Fra teater til terapi...
Et arbejde der ikke kan gøres med et fingerknips...



”Jeg har gået en lang vej for at nå dertil, hvor jeg er nu!

vores baggrund, oplevelser, gode og ikke mindst dårlige erfaringer – alt muligt. Det skaber et specifikt tankesæt for hvert enkelt menneske. Vi bør sætte lup på vores tanker og spørge os selv, om de trænger til at blive ledt ind i andre baner. Den proces er især vigtig for mennesker, der lider af depression. I den forbindelse vil jeg gerne skyde en pil igennem al den snak om positiv tænkning. Ikke fordi det er en dårlig idé, men det er umuligt at tænke, at alt er strålende, hvis man så at sige sidder oven på en atombombe!

Som eksempel kan jeg tage en person, der gennem opvæksten hele tiden har fået at vide, at han/hun var klodset. Det lagrer sig, og ubevidst prøver du at leve op til den etikette ved at vælte ting og snuble med jævne mellemrum. Indtil du får kigget på, hvad det er for en overbevisning, du har fået lagret inde i din hjerne. Og så spørge dig selv, om du er enig – ”ER jeg egentlig klodset?” og indse at du gennem årene har ligget under for den etikette. Så svaret er ”Nej, det er jeg ikke, men det var der nogen, der besluttede, at jeg var.” Med andre ord er det godt at kigge på den slags indbyggede overbevisninger og erkende, om de er sande eller bare påstande, som du har slugt råt.

Selvfølgelig er positiv tænkning smukt, men vigtigst er det at tage fat om de problemer, der forårsager negative tanker og gøre noget ved dem. Spørge sig selv hvilke problemer der er vilkår, som vi ikke kan lave om på, og hvad for noget af det KAN vi lave om på.

Så kan vi arbejde med det, vi kan ændre, og dér er det fint at tænke positivt omkring processen og have håb og tillid til, at det vil gå i den rigtige retning. At støtte den proces – ikke at hive noget koncept ned over hovedet på vedkommende – er min fornemste opgave som terapeut. Det skønneste for mig er at se, når et lys tændes i et an-

det menneskes øjne, fordi nogle brikker er ved at falde på plads.

COACH FOR LEDERE

Om sine lederkurser fortæller AnnMari bl.a.:

- Mange ledere besidder en utrolig stor faglig kompetence, men har ikke gjort sig så mange overvejelser om, hvad kontakt med medarbejderne indebærer. De har aldrig så at sige ”lært” at være leder.

Da er det min opgave at få vedkommende til at erkende, hvilke værdier han/hun ønsker at formidle ud til sin stab. Og jeg stiller spørgsmål som bl.a. ”Hvor åben vil du være?” ”Hvad har du brug for at holde for dig selv?” Mange ledere finder det f.eks. kompliceret at håndtere, når medarbejder kommer med personlige problemer. Trods nok så megen faglig dygtighed kræver det noget helt andet at sidde menneske til menneske. Dér har de brug for at blive guidet.

AnnMari har også stor glæde af sammen med en kollega at køre udviklingsgrupper, hvor deltagerne arbejder med, hvordan de fungerer socialt.

- Gruppen kan betragtes som en miniudgave af det store univers. Sådanne som vi fungerer i miniudgaven, fungerer vi også ude i samfundet. Hver enkelt deltager bliver spejlet i et omsorgsfuldt og støttende miljø og henter inspiration fra hinanden. Somme tider tror vi, at vi sender et bestemt signal ud til omgivelserne, og det viser sig ofte at være et helt andet signal, vi sender. Så gælder det om at nå frem til, hvad der vil være det rigtigste og mest hensigtsmæssige for den enkelte.

Det psykologiske univers er endeløst og interesserer mig utrolig meget.. Men grundlæggende for hele min virksomhed er gestaltterapien, dels fordi den i den grad har hjulpet mig personligt, og fordi den er jordnær, eksisten-

tialistisk i sin tankegang og meget konkret. Ikke noget med ”Halleluja” om jeg så må sige!

UHELDIG TENDENS

Jeg har gået en lang vej for at nå dertil, hvor jeg er nu, og jeg føler mig fantastisk godt tilpas og er blevet god til at administrere min tid og mine mange projekter, for jeg VIL ikke ligge under for stress. Vi skal passe meget på ikke at følge den tendens med, at moderne mennesker er supereffektive, ja nærmest grænseløse i deres formåen.

Ordet nejer heldigvis opfundet, og nogle gange må vi skære noget fra.

På spørgsmålet om hun er troende, svarer AnnMari:

- Jeg er troende på min egen facon og er ikke medlem af nogen kirke. Det var en god oplevelse for mig at læse bogen ”Samtaler med Gud” af Neale Walsh. Den er humoristisk, jordnær og enkel.

Jeg blev som barn opdraget katolsk, men i puberteten gjorde jeg oprør og forlod katolicismen. Troen på det guddommelige har jeg dog ikke forladt, den giver støtte og ro i livet.

Meditation i små bidder har jeg også glæde af. Og jeg understreger altid vigtigheden af at finde sin egen form. Nogle kan tåle at sidde i timevis og meditere, andre har det bedst med 10-15 minutter. ”Find din egen vej og lad dig ikke dupere af en eller anden guru,” siger jeg.

Samtalen med Liv & Sjæl munder ud i endnu en kærlighedserklæring til det nye liv:

- Skægt nok føler jeg mig meget mere kreativ i dag, end jeg gjorde som skuespiller, et på mange måder fastlåst fag. Du skal godt nok fortolke en rolle, men ordene er givet på forhånd, og instruktøren har et koncept, så ens egen kreativitet er for så vidt begrænset.

Jeg har altid skrevet til skrivebordsskuffen og skriver endnu mere i dag end tidligere.

Især digte, som jeg har puslet med, siden jeg var 12 år. Jeg har da også et endnu hemmeligt forfatterprojekt. Vigtigst for mig er dog, at mit terapeutiske arbejde foregår i sammenhænge, der er konstant kreative.

Døre har åbnet sig, og det har de gjort, fordi jeg har valgt den rigtige vej. Jeg tror på, at når vi vælger noget forkert, så lukker dørene sig ... og omvendt.

Læs også på www.annmarimaxhansen.dk

