

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG I, NR. 1, JANUAR 2004

REDAKSJON:

Synnøve Jørstad
Åshild Krüger
Gro Skottun

ADRESSE:

Norsk Gestalttidsskrift
NGI
Fridtjof Nansens vei 12
0369 OSLO

E-post: ngi@gestalt.no

ABONNEMENT:

Nok 250,-/år

LØSSALG:

Nok 150,-

NESTE UTGIVELSE:

September 2004

LAYOUT:

Knut Moskaug

TRYKKERI:

Nordberg Aksidenstrykkeri AS
Ryensvingen 11
0680 OSLO

Opplag 500 eks.
Utgitt med støtte fra NGI

INNHOLD

FRA REDAKSJONEN	3
FRA POL TIL POL – DEN ERKJENNELSEMESSIGE FLYTEN MELLOM SORT OG HVITT BENTE FINNESTAD	5
VEILEDNING FORAN KAMERA VIBEKE WOLTHER	10
HOLD FAST – SLIPP FRI SIW RYLANDER	16
HAN KOM IKKE TILBAKE I TERAPI KJERSI WITBERG	22
DÅRLIG SAMVITTIGHET – VERDENS STØRSTE INTROJEKT? KJERSI WITBERG	25
RONJA FOSTERDATTER SIW STENBRENDEN KARLSEN	27
ERFARINGSKURVEN SYNNØVE JØRSTAD	32
DE TRE KONTAKTMEKANISMENE SOM SKULLE UT I FELTET OG GJØRE SEG FETE SYNNØVE JØRSTAD	36
KONFLUENS – BRUDD OG FLYT I KONTAKTSYKLUSEN SIGRUN MARIE SKARSGARD	38
INTERVJU: TID FOR ETTERTANKE – ET TILBAKEBLIKK PÅ NORSK GESTALTINSTITUTTS HISTORIE GRO SKOTTUN INTERVJUET AV ÅSHILD KRÜGER	54
BOKANMELDELSE <i>MELLOM OSS</i> OMTALT AV GRO SKOTTUN	59
HOLD DEG FAGLIG OPPDATERT	61

FRA REDAKSJONEN: FRA SPED SPIRE TIL LIVSKRAFTIG PLANTE

Tidsskriftet har tatt form – og det har tatt tid! Spiren har ligget der over lang tid. Kommentarer som ”vi må begynne å skrive om gestalt i Norge” har ligget og godgjort seg over flere år. Noen skribenter har allerede begynt, blant annet med artikler i festskriftet *Den flyvende hollender* i 2002 og med boka *Mellom oss*, som kom ut i høst og som presenteres i dette nummeret. På årsmøtet i NGF 2002 ble Åshild oppfordret til å følge opp ideen om å utvikle et tidsskrift for hele gestaltniljøet, og på et vårlig initiativ fra NGI møttes vi – Gro, Synnøve og Åshild - til det første redaksjonsmøtet i mai. Spiren fikk nå næring og vokste, og som dere ser, har planten skutt opp av jorda.

Vi presenterer et tidsskrift der artiklene hovedsakelig er hentet fra terapeutisk praksis. Gestalt i praksis inspirerer! Kanskje fordi det handler om berikende møter mellom mennesker. Vi vil arbeide for at tidsskriftet skal være et forum der inspirerte erfaringer og opplevelser fra praksis kan få sitt uttrykk. Derfor ønsker vi å invitere alle dere som driver med gestalt, til å sende inn bidrag – uansett hvor i landet du bor, uansett hvor du har tatt gestaltutdanningen, uansett om du er utdannet innenfor organisasjon eller som terapeut. Slipp skriveleden løs – det er tid for å synliggjøre og reflektere over gestalt i praksis!

For å nå flest mulig av dere, både fjernt og nært, håper vi etter hvert å skaffe oss et bredt kontaktnett slik at jungeltelegrafene kan hjelpe oss til å inspirere og fange opp både nåværende og potensielle skribenter blant oss!

Vi har valgt å avspeile mangfoldet i gestaltpraksisen ved å åpne opp for ulike uttrykksformer. Allerede i første nummer har vi derfor valgt eksempler på flere sjangre, over et spenn fra eventyr og essay i den ene enden til teoretiske refleksjoner over praksis i den andre.

Til vår store glede har det nesten gått av seg selv å få inn stoff til bladet. Da vi startet opp våren 2003, fant vi det naturlig å ta utgangspunkt i tekster som allerede var bortimot klare. Vi inviterte tre avgangsstudenter i 2003 til å bearbeide utdrag fra sine eksamensbesvarelser. Resultatet ble tre artikler som alle viser hvordan gestalt kan brukes i praksis. Ellers vil nok mange kjenne seg igjen i Kjersti Witbergs refleksjoner fra terapirommet, mens Siw Stenbrenden Karlsen beskriver og reflekterer over hvordan gestalt kan anvendes i arbeid med barn. Disse bidragene gir vakre og varlige refleksjoner over menneskemøter. Synnøve Jørstad viser hvordan eventyr kan brukes til å formidle gestaltteoretisk stoff. Sigrun Marie Skarsgard utforsker en hypotese fra terapirommet. Hun gir en utførlig drøftelse av konfluens som grunnleggende kontaktform* mellom terapeut og klient. Vi håper at denne artikkelen kan føre til faglig debatt i senere numre.

Gestaltterapien har gjennomgått flere utviklingsstadier i Norge de siste årene. I intervjuet med Gro ønsker vi å synliggjøre noe av utviklingslinjen, fra den første spede begynnelsen til der vi er i dag. I visjonene for framtida peker Gro på nødvendigheten av å sikre kvaliteten på profesjonen vår. Denne tanken vil vi i redaksjonen også gjøre til vår, når vi nå er i startgropa for tidsskriftet. Vi vil tilstrebe kvalitet, både når det gjelder tekster og layout. På sikt håper vi også at bladet kan være et bidrag i den psykoterapeutiske debatten i Norge, og kanskje også i Skandinavia!

* På NGI bruker vi nå ”kontaktformer” om det vi tidligere kalte ”kontaktmekanismer.”

I første omgang satser vi på utgivelse to ganger i året, fortrinnsvis mars og september. Neste nummer vil i hovedsak handle om gestaltveiledning, men vi ønsker også tekster med ulike temaer og ulike sjangre. På lengre sikt tenker vi oss noen utdrag fra oppgaver som skrives i ulike typer gestaltutdanning. (I tillegg til eksamensbesvarelsene i den fireårige grunnutdanningen skrives det oppgaver i coaching,- veileder- og masterutdanningen.) Dessuten vil vi svært gjerne ha bidrag skrevet spesielt for tidsskriftet. Vi håper at det etter hvert vil komme innlegg til debatt i form av lesernes mening og reaksjoner på artikler.

Her og nå håper vi at du lar deg inspirere av å lese dette første nummeret av tidsskriftet, og at du på den måten kan føle deg som en del av et engasjerende, aktivt og skapende gestaltnmiljø.

Gro Skottun, Synnøve Jørstad og Åshild Krüger

FRA POL TIL POL**DEN ERKJENNELSEMESSIGE FLYTEN MELLOM SORT OG HVITT**

Av Bente Finnestad

Artikkelen omhandler et gestaltterapeutisk polaritetsarbeid og synliggjør hvordan jeg arbeider med å nyansere det som klienten opplever som en sannhet.

I denne artikkelen vil jeg forsøke å synliggjøre hvordan jeg arbeider med det som gestaltterapien kaller for polariteter. Artikkelen omhandler et kasus hvor klienten kommer med en sterk "sannhet" som jeg ved hjelp av gestaltterapi forsøker å hjelpe henne til å nyansere: "Det som er hvitt, er ikke alltid bare hvitt, og det som er sort, er ikke alltid bare sort."

Klienten er en ung kvinne, gift uten barn. Ekteskapet halter, og de kommuniserer dårlig. Begge har vært i et strengt religiøst samfunn i mange år, som mannen holder på å bryte ut av. Hun har vært min klient i ca. ett år og er nå fortrolig med den gestaltiske måten å arbeide på. I denne timen snakker hun om ektemannen, og jeg ber henne beskrive ham:

Hun sier: "Han er ganske høy, flott fyr egentlig." "Egentlig..?" spør jeg.

"Ja, egentlig er han ganske flott, men han går alltid i joggebukser."

"Så han går alltid i joggebukser," sier jeg. "Hva tenker du om det?"

"Jeg skulle ønske han kunne pynte seg mer - men det er helt ok at han går i joggebukser!" Jeg ser på henne og sier: "Jeg hører at du sier det er ok at han går i joggebukser, men at han godt kan pynte seg litt mer. Kan du beskrive hvordan han ser ut i joggebukse?"

"Ja." Hun gjør en bevegelse med kroppen og lager en mage med hendene foran på seg selv, åpner munnen og sperrer opp øynene. "Nei..." sier hun. "Jeg blir helt kvalm..."

"Ja, så du blir kvalm" sier jeg, "- og kan du beskrive ham?"

Hun begynner igjen med samme bevegelsen og sier: "...Vanvittig... Han ser ikke ut, han er ... Joggebuxsa henger under magen hans, og han har ganske stor bløt mage." Hun vrir ansiktet i en grimase. "Vanvittig," sier hun igjen. "...Jeg hater jo at han går i de buksene. Han ser ikke ut, og han kritiserer alltid meg for å gå fint kledd, det er frekt..."

Innledningsvis får jeg en umiddelbar awareness på ordet "egentlig." Jeg får tanker om at hun vil tilføye et *men*, og figuren forvirring/usikkerhet dukker opp. Erfaringsmessig vet jeg at når det implisitte blir eksplisitt, kan det selvorganiserende prinsipp tre i kraft (Perls 1977). Jeg velger derfor å følge denne figuren. Hun bekrefter straks mitt valg: "Egentlig er han ganske flott, *men*." Der kom et *men*, og jeg kjenner på mer forvirring. I henhold til feltteorien er det sannsynligvis da også forvirring i henne (Hostrup 1999). Hun sier så *at hun vil han skal pynte seg mer, og samtidig er det ok at han går kledd som han gjør*. Mer forvirring oppstår i meg, og så får hun kontakt med at hun aldri før har gitt uttrykk for at han er stygg. Jeg får tanker om Zinkers teori om den blinde sone (Zinker 1977). Dette velger jeg å ikke utdype videre i forhold til dette kasus.

Polariteter og blokkering

Vi har tidligere arbeidet med at hun er snill og hensynsfull, og at hun ikke alltid er dette mot seg selv. Med bakgrunn i eget menneskesyn tenker jeg derfor at jeg kanskje kan få henne til å våge å uttrykke ting hun aldri har gjort før.

Hun fortsetter: "Jeg er helt sjokkert. Jeg som alltid har sagt at han er så fin." Hun grøsser og lukker øynene. Vi gjør et eksperiment med å grøsse, og å grøsse mer. Jeg ber henne beskrive grøssingen, og hun beskriver den som en mørk, tung klump i magen og at hun stopper pusten. "Jeg har holdt grøssingen inne," sier hun. "Han er så ekkel. Jeg vet at jeg alltid har visst det, men jeg har aldri våget å sette ord på det." Vi sitter tause. Hun synker sammen, blikket finner et punkt i rommet, og jeg spør hva som skjer med henne. "Jeg skammer meg over de fæle tankene mine," sier hun. "Han kan jo ikke noe for at han er stygg!" Jeg fortsetter: "Du sier at du skammer deg, og jeg tenker at det er helt ok å tenke "stygge" tanker. Jeg tenker også tanker som jeg tenker at jeg ikke burde tenkt..." Lang pause. "Så... hvor stygg er han...?" Sier jeg og smiler.

Teoretisk arbeider jeg hovedsaklig ut fra hva Erving og Miriam Polster (1974) skriver om splittelsen mellom polaritetene topdog og underdog. Kampen er mellom "mesteren" og "slaven": Mesteren kommanderer, leder og overhøveler. Slaven responderer med sin passivitet, dumskap og uvitenhet eller, sagt med andre ord, individet prøver å gjøre som mesteren befaler uten å lykkes. Å overvinne en polaritet er å hjelpe hver del til å leve seg fullt ut og på samme tid knytte kontakt med motpolen. Dette reduserer sjansen for at den ene delen vil forbli fastlåst i status quo, uten å kunne få full utnyttelse av det potensialet som ligger her. En blokkering eller mangel på kontakt med en polaritet påvirker hele mennesket og skaper et skille mellom sunne og usunne blokkeringer. Et eksempel på en sunn blokkering kan være å stenge ute forstyrrende lyder mens en leser til eksamen. En usunn blokkering, derimot, kan ha blitt kronisk og stopper en reaksjon, som følgelig ikke er tilgjengelig når det er behov for det. I dette kasus har klienten blitt aware på at hun har holdt tilbake en sannhet for seg selv, og om dette sier Stevens (1971) at hvis du kan bli aware på hva du holder tilbake og hvordan du gjør det, da har du en mulighet til å slippe taket i det og sette fortgang i prosessen.

Jeg har altså nå utfordret klienten til å si noe om "hvor stygg er han?," og hun fortsetter med å trekke pusten dypt, rette seg opp i stolen, holder hendene på armlenene og sier:

"Han er svær og feit og ekkel og ... ustelt er han..." Hun ser på meg med vidåpne øyne og åpen munn.... "Jøss, hva er det jeg sier???" Jeg gjør de samme bevegelsene som henne: "Du sier han er svær, feit, ekkel og at han er ustelt, og han kan ikke høre deg...! Hva skjer med deg når jeg sier det?" "Jeg tenker at jeg er grusom," sier hun og flakker med blikket. "Jeg har jo aldri sagt noe sånt om noen før, og jeg skammer meg." Hun synker sammen i stolen. Jeg fortsetter med å si: "Når du sa det "stygge," rettet du deg opp. Jeg fikk et bilde av at du tok sats, og jeg fikk en fantasi om at det var deilig å si det?" Jeg ser spørrende på henne og smiler. Hun sitter lenge, retter seg så opp igjen, ser rett på meg og roper veldig høyt: "JAAA, jeg synes det er deilig å si det!!! Jeg skal alltid være så snill og ta hensyn, og så får jeg litt bedre samvittighet når jeg sier at han er fin når han kler seg opp. Når jeg sier det nå, så liker jeg ham ikke en gang!!" Hun roper alt ut. Så synker hun sammen og sier at hun føler meg skamfull over alt det stygge hun sier...

I følge Stevens' teori (1971) opplever jeg en fortgang i prosessen når hun oppdager hva - og hvordan - hun har holdt tilbake. Jeg tenker at hun har en usunn blokkering på observatøren og

kritikeren i seg, men når hun kontakter disse aspektene i seg, tør hun å gå lengre i å uttrykke "sin sannhet," og dermed kommer skammen så tydelig frem. Jf. Zinkers teori (1977) om "strekking" av polariteter: at når en side av polariteten blir "strukket," er resultatet at den motstående polaritære egenskap nesten automatisk også vil bli "strukket."

Utfordring og varsomhet

Når jeg i timen holder fast i og utfordrer henne på å uttrykke "*så hvor stygg er han?*," er det igjen med referanse til Polster & Polster (1974). De hevder at vekst baserer seg på å fornye kontakten mellom atskilte aspekter i individet, og å åpne for å opprette kontaktmuligheter. Det understrekes at dette kan oppleves som farlig for klienten, særlig i tilfeller hvor den undertrykte kvaliteten har begynt å søke sitt uttrykk. Jeg viser til sekvensen hvor klienten roper høyt og synes det er deilig, skammen dukker opp, og hun blokkerer med retrofleksjon. Sannsynligvis er dette relatert til noe hun tidligere har blitt skammet for og fått introjisert som *farlig*, jf. også hennes tanker om at hun er grusom fordi hun aldri har sagt noe slikt til *noen* før. For henne blir dette en ukjent, voldsom og farlig opplevelse.

Polster & Polster (1974) sier at noen ganger kan den styrken som er nødvendig for å gjenvinne kontakten med en kvalitet, føre til en sprø eller ekstrem oppførsel, og individets streben etter kontakt kan oppleves sterkt. Til dette er i balanse, vil personen oppleve seg uten følelse av helhet. For klienten min viser dette seg i hennes forvirring: "*Hva er det jeg holder på med?*" Polster & Polster mener at individet vil oppleve overstimulering eller utbrudd, eksplosjon, men vil likevel ikke kunne gjenkjenne dette pga. mangel på erfaring med eksplosive reaksjoner. Følelsen av å bryte kan også gå over til gråt, skriking, dramatisk språk, kraftige bevegelser osv. Hos denne klienten opplever jeg dette når hun tar i bruk språk som er dramatisk for henne. Hun beskriver ham som svær, feit, ekkel, og ikke minst når hun eksplosivt roper høyt "JAAAA!"

Når jeg som terapeut velger å jobbe varsomt, er det fordi denne formen for polaritetsarbeid krever ytterst varsomhet både hos terapeut og klient, altså en sensitiv tuning (Polster & Polster 1974). Det er ingen presis målestokk på hvor mye kraft og hvordan kraften i de eksplosive uttrykk vil komme fra klienten. Den største trygghet ligger i respekt for klientens selvregulerende adferd, og det er nødvendig å ikke presse til atferd som ikke klienten selv i hovedsak har kommet frem med. Klienten kan bli skremt av sin egen oppførsel, og dermed bli stoppet i å ville arbeide med polariteter på denne måten.

Samtidig er også Polster & Polster klare på at resultatene ikke nødvendigvis kommer frem gjennom varsomhet, men også ved å ta sjanser. I dette arbeidet forsøker jeg å balansere ved å utfordre når jeg ber henne gjenta hvordan han ser ut: "*Så hvor stygg er han?*," og jeg er varsom når jeg gir henne tid til å reflektere og la ordene springe ut fra henne selv. Jeg opplever at den kraften hun uttrykker seg med er betydelig og svært sterk for henne. Jeg velger å stole på hennes evne til selvregulering. Jeg har sett hennes utvikling fra å være nesten ord- og behovsløs til en forløsning når hun roper høyt og bruker "forbudte" ord.

Vi fortsetter timen med at jeg spør henne om hun tenker at det er stygt det hun sier og om det ikke er sant for henne. "Neei," hun drar på det. "Det er jo det jeg ser, men det er fælt å si det!" "Og det er godt å si det..." sier jeg, "og jeg hørte du sa i stad at han alltid kritiserte deg for å gå så fint kledd, du sa noe om at det var frekt..." "Ja, sånn som han ser ut, er det frekt av

ham å be meg kle meg mindre fint.” ”Har du sagt det til ham?” spør jeg. ”Nei,” svarer hun. ”Jeg har tenkt at jeg heller kunne si at han var fin når jeg likte klærne hans, så det har jeg gjort. Ja, det har jeg!!!” Sier hun bestemt og retter ryggen. Vi blir enige om å eksperimentere: Hun skal fortelle ham hvor fin han er. Jeg spør om hun kan se ham og beskrive ham: ”Ja, jeg kan se ham, men...” hun sukker, ”...han er jo ikke SÅ fin...” Hun grøsser igjen og *ser på meg med et oppgitt blikk*. ”Dette er ubehagelig,” sier hun, ”...Jeg blir helt forvirret. Hva er det jeg holder på med?” Jeg ser på henne og spør: ”Hva tror du selv?” Hun sitter taus en stund, og så sier hun: ”Jeg tror jeg holder på med å øve meg i å se det sånn som det er for meg. Jeg trenger ikke ta hensyn nå, når jeg er her, og jeg trenger ikke være snill akkurat nå, siden han ikke kan høre meg. Kanskje jeg må gå hjem og se på ham en gang til, kan det være så ille, er det noe jeg ikke har sett? Og det er så forvirrende.” Hun sukker, synker sammen i stolen og sier: ”Huff, jeg føler meg helt teit, og jeg klarer aldri å se ham igjen etter alt det stygge jeg har sagt. Han kommer sikkert til å se det på meg...”

Introjekter og skam

Jeg observerer at klienten ofte introduserer som en mulig konsekvens av mange år i et religiøst samfunn. Hun har lært at kvinnen skal underordne seg både Gud og mannen, tie i forsamlinger, ikke uttrykke følelser for andre enn Gud, samt en rekke andre *må, bør* og *skal*. Gjennom eksempler har jeg fått inntrykk av at dette har gjort henne lydig, forsiktig, snill, taus og redd. Hun har bekreftet at det er mye skam og skyld knyttet til introjektene, i tillegg har jeg tenkt at hun også ofte retroflektorer, som for eksempel når hun sier at hun føler seg teit og stygg: Hun tier ikke, altså er hun ikke snill. Hun føler noe for seg selv, altså spotter hun gudstroen. Hun er ikke taus, altså bør hun vokte seg. Alt dette er hun opplært til å skamme seg over. For om mulig å hjelpe henne til å få kontakt med og akseptere sin retroflektive adferd, har jeg også delt min egen retroflektør i skam og skyld med henne: *Jeg tenker også tanker som jeg tenker at jeg ikke burde tenke*.

Vi har sammen funnet balansen i det varsomme og det utfordrende. Dette har utviklet seg til at vi ofte sitter i stillhet sammen, som et behov vi begge i dette feltet har for å ”tygge” for å unngå flere introjekter, og ny eller mer skam. Vi har en god del humor sammen, forsiktig smil og latter, som riktignok kommer ved utfordring, som en defleksjon, og jeg tenker at det kan være nødvendig å deflektere for å ta inn den gradvise erkjennelsen. Hun fantasierer også om at han kan se på henne at hun har sagt stygge ting. Om dette sier Stevens (1971) at fantasiene kommer i veien for den faktiske opplevelsen. En måte å få bort disse fantasiene på er å uttrykke dem og sjekke dem ut i virkeligheten.

I relasjon til ovennevnte fortsetter jeg med å si til henne: ”Så du kommer aldri til å klare å se ham igjen?” Hun ler: ”Jo, selvfølgelig kommer jeg til å se ham igjen!”

”Ja,” sier jeg, ”men hva skal du gjøre når han ser alt det stygge du har sagt?”

”Nei ...” Hun retter seg i stolen og ler. ”Nei, det klarer jeg nok å skjule...”

I de siste utsagnene oppfatter jeg det slik at hun nå har mindre frykt enn før. Hun har uttalt - og kan dermed lettere erkjenne - de faktiske forhold. Det er mer balanse i hvordan hun opplever seg selv og omgivelsene, og det er opprettet en viss begynnende kontakt mellom motpolene: stygg (skam) og snill, og kanskje også mellom motpolene: fryktsom og uredd.

Nyanser av sort og hvitt

Som en konklusjon kan sies at klienten kom med en *sannhet* om at ektemannen er *ganske flott*, hvorpå hun avdekker at sannheten *egentlig* er nærmest motsatt. Dette mener jeg underbygger min påstand om at det som bare ser positivt ut, også kan romme det stikk motsatte.

I dette kasus er det ordbruk, lyder og kroppsspråk som *avslører* klienten og frembringer at sannheten er nyansert. For når en person opplever en følelse vil denne alltid komme sammen med en fysisk fornemmelse: Et angstanfall uten pustebesvær, hurtigere puls eller tilsvarende symptomer eksisterer ikke. Kropp og sinn reagerer sammen (Clarkson & Mackewn 1993).

Klienten kommer også i terapitimen til en erkjennelse av at hun muligens bør se sin mann på nytt for om mulig å avdekke nye aspekter ved ham: En begynnende erkjennelsesmessig flyt mellom *sort* og *hvitt*. For øvrig fortalte klienten i en senere time at hun nå kunne se at ektemannen både kunne være stygg og fin, og hun likte ham paradoksalt nok...bedre.

Litteraturliste

- Clarkson, P & Mackewn, J (1993) *Key Figures in Counselling and Psychotherapy*. US: Sage
- Hostrup, H (1999) *Gestaltterapi*. København: Hans Reitzels forlag
- Perls, F, Goodman, P and Hefferline, R.F (1977) *Grundbog i Gestaltterapi*. København: Borgen Forlag. (Engelsk utgave *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* Vol 1. New York: The Julian press inc. 1951)
- Perls, F (1992) *Gestalt Therapy Verbatim*. New York: The Gestalt Journal
- Polster, E & M (1974) *Gestalt Therapy Integrated* N.Y: Vintage Books
- Stevens, J. O (1971) *Awareness*. US: Real People Press
- Zinker, J (1977) *Creative Process In Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books

Bente Finnestad er utdannet gestaltterapeut fra Norsk Gestaltinstitutt og praktiserer nå som terapeut i Stavanger. Hun er født og oppvokst i Kristiansand og opprinnelig utdannet yrkesoffiser fra Forsvaret, med mange års varierende tjeneste herfra, blant annet fra FN styrkene i Libanon. I de senere år har hun hatt ulike ledende personal- og administrative stillinger i privat og offentlig sektor.

Som terapeut er Bente akkurat nå opptatt av gestaltterapi som en bevisstgjørende prosess hvor formålet er å øke evnen til oppmerksomhet på " hvordan jeg bærer meg ad med å være meg i verden."

VEILEDNING FORAN KAMERA

Av Vibeke Wolther

Hva gjør jeg når jeg står fast som veileder? Når det å måtte prestere og bli vurdert, å ikke være god nok, er figurer mellom oss, og også en del av den kulturen vi jobber i? Artikkelen viser hvordan en gestaltterapeutisk tilnærming kan bidra til fleksibilitet i fastlåste situasjoner, der awareness er dynamikken bak forandringen.

Valg av tema

Som pedagog i Kompetanseavdelingen i NRK har jeg fått lang erfaring i å utvikle kurs og kompetansetiltak for de fleste yrkesgrupper i bedriften. Det har vært en spennende og krevende jobb, som har utfordret meg faglig og personlig – spesielt i forhold til å være fleksibel og tilpasningsdyktig. I de siste årene har jeg imidlertid opplevd å stå fast – ikke tore ta utfordringer, gjenta meg selv og være ekstremt selvkritisk. Jeg har kjedet meg og ønsket meg vekk. Gestaltterapistudiet, ny utdanning og mulighetene for en annen yrkespraksis så jeg på som en redning. Ut av organisasjonen – inn i terapien! Så skjer det merkelige. Samtidig med nysgjerrigheten over og interessen for en annen tenkning og tilnæringsmåte, gestaltterapi, endres min opplevelse av jobben i NRK. Jeg har fått og tatt andre arbeidsoppgaver, utvidet mitt arbeidsfelt og min arbeidsrolle. For meg er veiledning av programledere et nytt felt, og jeg kjenner igjen større grad av fleksibilitet når vi sammen utforsker hvem de er i rollen, hva de gjør og hva de har behov for.

Menneskesyn og problemstilling

Den delen av mitt menneskesyn jeg vil ta utgangspunkt i for valg av problemstilling, formulerer jeg slik: *Som mennesker er vi fleksible. Når vi står fast, glemmer vi gjerne dette.* En hel og integrert person kjennes igjen blant annet gjennom at hun er i stand til å respondere fleksibelt i forhold til et mangfold av situasjoner. Vi har et indre behov for fleksibilitet eller selvregulering. Det er en naturlig prosess som fungerer ved at individet er oppmerksom – både på egne behov og omgivelsenes behov.

En av de grunnleggende betydningene av ordet fleksibel kan avledes fra den enkle observasjonen at selv om treet gir etter for vinden, vil grenene vende tilbake til utgangsposisjonen. Fleksibilitet betegner treetts evne til både å gi etter og hente seg inn igjen (Sennet 2001, s. 19).

I likhet med de fleste andre bedrifter har NRK gjennomgått mange omstillinger de siste årene. Krav om økte seertall og flere programmer for pengene har gitt ledere og medarbeidere opplevelsen av å måtte strekke seg stadig lengre – være enda mer fleksible for å imøtekomme dette.

Som mennesker styres vi av en evne til både å få behovene våre og de skiftende omgivelsene til å passe sammen. Vi har mange behov som skal tilfredsstilles, både indre og ytre, men prosessen styres av det behovet som er mest dominerende. Når behovet blir tilfredstilt, kan vi si at en helhet eller gestalt er lukket, og vi er igjen klare til å ta oss av neste udekkede behov (Perls m. fl. 1951). Dette betyr for meg å være fleksibel.

Likevel opplever vi at vi av og til står fast. Når jeg som veileder møter ledere og programledere er ofte det å stå fast tema eller utgangspunkt for veiledningen. Dette tema og eget menneskesyn er derfor utgangspunkt for problemstillingen i min eksamensoppgave: **Jeg ønsker å utforske hvordan jeg med støtte i gestaltterapi kan jobbe fleksibelt som veileder, og bidra til at både personen jeg veileder og jeg selv opplever egen fleksibilitet etter å ha stått fast.**

Det er umulig å være fleksibel hele tiden, og det er umulig å stå fast hele tiden. Derfor går det an å si at i denne dynamikken beveger vi oss som mennesker. Jeg tenker at vi ikke kan kjenne igjen det å være fleksibel hvis vi ikke også vet noe om å stå fast. Det er mange måter å forstå denne dynamikken på. I dette utdraget av oppgaven vil jeg vise at når jeg legger til rette for at den jeg veileder kommer i full kontakt med det hun gjør her og nå, inntreffer forandring av seg selv.

Foran kamera i NRK

Følgende beskrivelse av NRK baserer seg på egne observasjoner og møter med kolleger i kurs og veiledning gjennom 15 år:

NRK har en prestasjonskultur, som på sitt beste stimulerer både individet, gruppen og organisasjonen. Vi deler kunnskap, utnytter tekniske og menneskelige ressurser, skaper lagånd og lager mange gode programmer til glede for seere og lyttere. På sitt verste kan den kjennes som en utstøtende elitekultur, der de fleste opplever at de aldri er gode nok. Stjernene som fronter programmene, er de som får anerkjennelsen og tillater seg primadonnanykker.

Både stjernene og vi andre er selvpoptatte, har behov for å være flinke, trenger jevn tilførsel av bekreftelse og anerkjennelse, er opptatte av hva andre tenker om oss, er selvkritiske og har vanskelig for å komme over kritikk. De som arbeider foran kamera, kjenner på store krav til å lykkes. De utsettes for daglige vurderinger fra kolleger, naboer, seere og fra avisene. I det ene øyeblikket får de tilbakemeldinger om at de duger, i det neste kan de få hint om å finne seg noe annet å gjøre.

Når det går bra, vil mange dele oppmerksomheten. Når det går dårlig, blir programlederne ensomme i jobbene sine. De opplever at de får liten støtte og må slite med egen skamfølelse. Når jeg veileder programledere er det å ikke være god nok, måtte prestere, kritisere og føle seg kritisert, figurer som ofte oppstår mellom oss.

Programlederen foran kamera – en casebeskrivelse

Jeg har sammen med en kollega reist til et distriktskontor, for å bistå med programledertrening for to nyhetsopplere. Bestillingen fra redaksjonssjefen var ” å få dem til å bli tryggere i programlederrollen, mindre stive i studio og få dem til å ta i bruk mer av seg selv.” Vi har hatt et møte med leder og redaksjonen samlet, for å bli klar over rammer og roller. Vi har analysert sendinger og sett etter utviklingspotensialet. Min kollega har gått i studio med den ene programlederen, for å justere på tekniske finurligheter som kameravinkler og blikkretning. Jeg skal jobbe alene med den andre programlederen, en erfaren voksen dame jeg her kaller P.

Jeg kjenner meg spent, tørr i munnen, har behov for å være flink. Hun har uttalt at hun har store forventninger til oss. Dette er min debut som veileder direkte inn i programvirksomheten. Jeg hadde mange tanker om hva jeg kan bidra med da vi forberedte oss hjemme. Nå føler jeg meg svært usikker, sammen med denne erfarne damen. Vi setter oss på hver vår side av et bord i et ellers tomt studio. Jeg håper at hun har en klar bestilling...

V: *”Er det noe spesielt du har lyst til at vi bruker tid på i denne timen?”*

P: *”Nei, jeg vet ikke. Jeg føler meg veldig trygg og sikker...”*

(Jeg føler meg enda mer usikker, men tenker at jeg kan si noe om det)

V: *”Jeg merker at jeg blir usikker på om jeg har noe å bidra med. Jeg merket det tidligere også da vi var sammen med hele redaksjonen.” (I hodet mitt dukker det opp et bilde av P. og en kollega fra tidligere på dagen.) ”Jeg lurer på om noen av de andre du samarbeider med, kan ha det sånn også?” (Hun ser litt overrasket ut.)*

P: *”Ja, jeg har litt problem med det, det er ikke så mye å hente.”*

(Jeg puster roligere, kjenner meg trygg nok til å dele min observasjon av B. og hennes kollega.)

V: *”Jeg la merke til at du sa noe til R. i stad, som jeg tolket som et behov. Han bare lo, og svarte at du er jo så flink og suveren. Så tenkte jeg at hvis det er hovedinntrykket du gir, så får du kanskje ikke det du har behov for?”*

P: *”Nei, det stemmer vel egentlig det. Det gjelder i grunnen mitt forhold til hele redaksjonen. Men jeg vet ikke helt hvordan jeg skal forandre på det.”*

Jeg kjenner meg usikker og opplever jeg at jeg står fast. Jeg tenker at programlederen også står fast i sin tilsynelatende sikkerhet. Jeg legger min usikkerhet ut i feltet, ”tar på meg figuren usikker” og ut fra Ps reaksjon opplever jeg at jeg blir mindre usikker, hun oppdager en u hensiktsmessig måte å være i kontakt på, og dermed blir vi mer fleksible begge to.

I følge gestaltteorien er vi som mennesker ikke er i stand til å bevege oss videre, før vi har gjort ferdig det vi erfarer som uavsluttet i våre liv. Hvis vi derimot er i stand til å oppnå full kontakt med det som interesserer oss, det som står fram som figur mot en grunn, vil vi bli tilfredsstillt og kunne trekke oss tilbake - inntil neste behov eller interesse oppstår (Polster & Polster 1974). Når jeg har fått sagt noe om egen usikkerhet, og P. har oppdaget at hun ved å virke mer sikker enn hun egentlig er, ikke får den støtten hun har behov for – kan vi gå videre.

Et nytt behov dukker opp, P. ønsker å se på opptakene fra gårdsdagens sending.

V: *”Hvordan er det for deg å se deg sjøl på dette opptaket?”*

P: *”Jeg er så stygg. Helt trillrund i ansiktet, for lite sminke, står og vrir på skulderen. Det er ikke bra....Jeg blir satt ut av dårlige innslag. Når jeg skal lese intro til noe jeg*

ikke kan stå for selv, mister jeg konsentrasjonen, feiger ut, og blir stående og skamme meg over hva de andre har laget. De andre skjønner ikke at det er jeg som må representere, at det er meg seerne forbinder med innslagene. De tror det er lett å stå der og liksom bare lese nyheter.”

V: *”Hva er det du ser, som du liker? Eller som er i nærheten av det du gjerne vil få til?”*

P: *”Jeg vil at seerne skal føle at jeg bryr meg om dem, at jeg er energisk og at jeg er kraftfull, at jeg når fram med budskapet mitt.” (Så er hun raskt over på alt som ikke fungerer.)*

Hun står igjen fast i sin kritikk av seg selv, når hun ser seg selv på TV. Ps beskrivelse av seg selv får meg til å tenke at hun har noen klare bilder av hvordan hun bør være. Det samme viser seg når hun snakker om egen atferd som programleder som skal fronte dårlige innslag. Hun fortsetter å stå fast (har ikke valg, ”må” vise lav energi, være ukonsentrert, må prestere ”god” programledelse, men kan ikke). Jeg kjenner at jeg også står fast, når jeg forsøker å balansere Ps kritikk med å få fokus over på hva som faktisk fungerer – og ikke lykkes. Jeg tenker at vi står fast i våre introjekter om hva vi bør og må som programleder - framføre verdens beste intro - og som veileder - hjelpe til med å løse problemet (Zinker 1978).

V: *”Jeg vet ikke hvordan vi skal gjøre det, men jeg føler behov for å bevege meg, røre på kroppen, få mer energi. Jeg tror vi skal jobbe litt med studiestikkene du har med deg. Kom så går vi ut på gulvet her!” (Vi står på gulvet, mot hverandre, med et par meters mellomrom.)*

”Snakk til meg, som om jeg var kamera!”

Programlederen begynner å lese meldingene sine.

Jeg vet ikke svaret på problemet, men tilbyr henne muligheten av å eksperimentere sammen med meg, få økt awareness på det som skjer, tygge og prøve ut, for å se hva som kjennes ”riktig” og hva som ikke kjennes ”riktig.” På den måten kan hun foreta bevisste valg og oppleve fleksibilitet (Joyce & Sills 2001).

V: *”Vil du stoppe opp litt? Se om du kan kjenne etter hva som skjer – med pusten, stemmen, kroppen din.”*

P: *”Jeg kjenner at jeg puster bedre nå, enn på opptakene i går. Da var jeg så nervøs.”*

V: *(Jeg kjenner ikke igjen ”bedre” pust, bare kort pust.) ”Kan du legge hånden på der hvor pusten stopper?”*

P: *(legger hånden på brystet): ”Her stopper den. Den kan komme lenger ned.”*

V: *” Du trenger ikke forandre på den, bare legg merke til hvordan du puster akkurat nå.”*

V: *”Hva skjer med stemmen din akkurat nå?”*

P: *”Den ble dypere. Sånn liker jeg at den er.”*

V: *”Hvordan fikk du til det?”*

P: *”Det gikk av seg selv. Jeg pustet langt ned, og så står jeg med haka litt opp og beina ganske langt fra hverandre. Det ser ikke pent ut, men det synes jo ikke bak bordet i studio.”*

Jeg kjenner at jeg er ansent når jeg hører henne lese. Jeg bruker min egen awareness til å øke Ps awareness, ved å fokusere på det som står fram som fastlåst; først pusten, så stemmen og til sist kroppen. Ved å be henne om ikke å endre, men å være i det hun er, blir hun etter hvert mer fleksibel. Når hun stopper å snakke, bare puster litt, og så begynner å snakke igjen, hører jeg at stemmen hennes endrer karakter.

- V:** *"Kjenn på kroppen din, hvor er det energien ligger? Kjenn føttene dine, leggene dine, lårene dine, kjenn etter om du kniper i baken." (Jeg legger merke til at P. begynner å stampe med føttene, forsiktig. Ser at armene henger rett ned). "Begynn å lese mens du stamper med føttene. Er det der du kan hente energi?"*
- P:** *"Nei, det stemmer ikke. Jeg tror det er i armene. Jeg har ofte vondt i armene, har spenning og sånn."*
- V:** *"Det høres ut som det er opphopning av energi som gjerne vil ut? Hva har armene dine lyst til å gjøre?" (P. rister løs. Armene begynner forsiktig å bokse ut i luften.)*

Igjen bruker jeg min egen awareness for å finne hvor jeg skal fokusere, hvordan jeg kan holde fast og forsterke figuren. Jeg kjenner meg daff i kroppen, altså går jeg til hennes kropp.

- V:** *"Ja, fint, gjør det mer!" (Jeg bokser sammen med henne en stund.) "Når du har fått opp dampen, på et nivå du trives med, begynn å fortelle meg innholdet i meldingen, samtidig som du fortsetter å bokse."*

Vi har felles figur, og jeg støtter hennes utforskning av hva armene ønsker å gjøre – ved å bokse sammen med henne.

- P:** *(bokser hele tiden mens hun snakker) " Dette er nærmere det jeg vil være, i forhold til engasjement. Det kjennes godt for meg. Kanskje jeg må bokse meg opp litt, før jeg går på sending? Jeg har tenkt at det er viktig å roe meg ned, men jeg kjenner nå at jeg har behov for å få opp energinivået for å nå fram med det budskapet jeg vil."*

Jeg får endelig følelsen av at hun vil meg noe, at hun når fram til meg. Jeg kjenner meg energisk. Energien som er blitt retroflektert i armene (Kepner 2001), blir nå mobilisert og rettet utover, og gir effekt i forhold til å nå fram med budskapet. Sammen har vi jobbet oss igjennom erfaringskurven (Zinker 1977). Ut fra min egen følelse av å endelig motta et budskap og få økt energi, kjenner jeg igjen fleksibilitet og tilfredsstillelse, og jeg er trygg på at P. opplever det samme. Dagen etter ser jeg henne ta noen bokseslag i lufta, rett før rødyset går på og hun igjen skal på direktesending.

Konklusjon

Jeg formulerte mitt menneskesyn ved hjelp av polariteter: Som mennesker er vi *fleksible*. Når vi *står fast*, glemmer vi gjerne dette. Polariteter består av både det som er kjent for oss og det som er fremmed eller uakseptabelt. Jeg har blitt mer oppmerksom på at mitt behov for bevegelse og fleksibilitet også innebærer en frykt eller et ubehag ved å stå fast. Det kjenner jeg i denne veiledningssituasjonen. Først når jeg kan anerkjenne at jeg står fast (med full awareness), kan det slippe, og jeg blir igjen fleksibel. Det samme skjer med programlederen jeg veileder. Arbeidet vårt viser hvordan fastlåste situasjoner forandrer seg. Awareness er dynamikken bak paradoksal forandring. Gjennom denne dynamikken opplevde vi igjen vår egen fleksibilitet.

Litteraturliste

Joyce & Sills (2001) *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. SAGE

Kepner, James I (2001) *Body Process*. Gestalt Press

Perls, Hefferline & Goodman (1951) *Gestalt Therapy*. Souvenir Press

Polster, E.& M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books

Sennet, Richard (2001) *Det fleksible menneske*. Bergen: Fagbokforlaget

Zinker, Joseph (1977) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books

Vibeke Wolther har hovedfag i sosialpedagogikk og har mange års erfaring med kompetanseutvikling, undervisning og veiledning. Hun er utdannet gestaltterapeut fra NGI og deler sin arbeidstid mellom kursledelse i NRK og egen terapeutisk praksis.

HOLD FAST – SLIPP FRI

Av Siw Rylander

Artikkelen handler om hvordan jeg som terapeut bruker ”hold fast – slipp fri” som en metode/retningslinje for å bevisstgjøre mine klienter og gi dem innsikt. Jeg bruker en case til å vise hvordan jeg holder en klient fast i opplevelsen og dermed lar henne slippe fri fra introjektene, noe som gir en terapeutisk virkning.

I en øvelse vi hadde under første samling i 4. klasse på NGI, fikk jeg opp et bilde av to hender i hverandre. De holdt hardt, løst, slapp taket, de var nære hverandre og de var langt fra hverandre. Jeg fikk også mange assosiasjoner i forhold til situasjoner i mitt liv hvor dette med å holde fast og slippe fri har vært tema.

Jeg vet mye om det å holde fast og bli holdt fast, og også det å slippe fri og bli sluppet fri, og jeg opplever at begge deler er viktig. Det er viktig å bli holdt fast, så jeg får tid til å kjenne etter hvordan det er å **være der jeg er** akkurat nå. Det kan også være en god følelse av å føle seg ønsket der jeg er. Å bli sluppet fri er viktig for min følelse av frihet, det å stå alene, føle at jeg får utfolde meg og bruke meg selv slik jeg ønsker. Derfor er også mitt menneskesyn: Jeg kan holde fast og slippe fri, og jeg tror andre kan holde fast og slippe fri.

Med å holde fast mener jeg å holde fast følelsen man er i, å ikke forandre noe. Kjenne etter hvordan det er å være i det man er, for eksempel redsel, ubehag, lykke, spenning, varsomhet – uansett. Det kan være vanskelig. Jeg kan som terapeut hjelpe mine klienter med å tåle å stå i vanskelige tider/situasjoner/følelser ved å holde dem fast. Jeg vil i en terapisekvens vise hva jeg mener med det. I tillegg vil jeg vise hvor vanskelig det er å holde fast både for meg som terapeut og for klienten, hvor lett det er for klienten å rømme fra situasjoner på ulike måter, og hvor lett det er for meg som terapeut å stille spørsmål som gjør at klienten søker til forklaringer og går bort fra her og nå.

Med å slippe fri mener jeg først og fremst fri fra introjekter – introjekter man ikke vil ha (Perls 1992). Introjekter er alle ”må, bør og skal” som man har hørt at man ”må, bør og skal” rette seg etter (Polster & Polster 1974).

Jeg tror jeg som terapeut kan hjelpe mine klienter til ”å tygge” (Perls 1969) på introjektene de får og har, for å se hvilke de vil ha og hvilke de vil spytte ut igjen. Det kan jeg ved bl.a. selv å vise hvilke introjekter jeg har fått, men som jeg ikke lenger vil ha, dvs. å dele med klienten. Eller jeg kan gi klienten enda flere introjekter i håp om å bevisstgjøre klienten på at hun/han bare tar imot. Eller vi kan tygge høyt på ulike introjekter som klienten har, ved å tenke gjennom, veie for og imot, kjenne etter om de introjektene passer.

Jeg tenker at å holde fast og slippe fri er polariteter (Clarkson 1989). For noen kan det være vanskelig å være fast, og for andre vanskelig å være fri. Her tenker jeg at det kommer an på hva man vanligvis gjør/er. Holder man vanligvis fast ved noe eller noen, kan det være vanskelig å slippe seg fri fra det/dem. Er man fri, kan det være vanskelig å holde fast ved noe/noen. Det kan også være et paradoks her at man føler seg fastlåst i det frie! Eller fri i det fastlåste (Polster & Polster 1974).

Jeg ser hvor frigjørende det kan være å bli holdt fast, og frihet er et viktig ord samt en viktig opplevelse for meg. Blir jeg holdt fast, kan jeg føle meg frigjort. Kanskje frigjort fra det å rømme.

Case

Selve casen er virkelig, men beskrivelsen av klienten er gjort om for å ivareta anonymitet. Den terapitimen jeg her skal belyse, er hennes fjerde time hos meg. Klienten, som jeg her vil kalle Solveig, er en kvinne i 40 årene, høy og slank. Hun er skilt og har to fraflyttede barn. Etter et hjerneslag for et par år siden jobber hun ikke lenger. Hun bor i Oslo-området. Jeg oppfatter henne som kvikk og sporty, søkende og verbal og åpen. Hennes bestilling var å redusere angst, finne mer ut om seg selv, vite mer om hva hun vil i ulike relasjoner i sitt liv, redusere smerter i kroppen, klargjøre egne behov og følge dem oftere.

Her følger en dialog mellom klient- Solveig (S) og meg – terapeut (T):

Solveig prater lenge om sin kjæreste som bor litt inn og ut hos henne. Hun snakker om et rekreasjonshjem som skal gi henne beskjed om når hun kan komme dit. Hun snakker om barna sine, og om mangelen på kontakt med den eldste datteren som også er suicidal. Hun går fra den ene historien til den andre. Til å begynne med kan jeg følge henne, men etter hvert begynner jeg å falle ut. Jeg er helt i mitt eget hode, og jeg har tusen tanker som farer forbi. Det som fester seg hos meg, er noe hun sa i telefonen før hun begynte i terapi hos meg: Hun ville gjerne gjøre andre ting enn å prate. Men nå fortsetter hun å prate, slik hun har gjort i de forrige timene. Og jeg tenker at så lenge jeg nikker, stiller spørsmål innimellom, sitter foroverlenet i stolen, vil hun fortsette med det. Men NÅ vil jeg stoppe henne.

T: "Jeg stopper deg litt nå, er det greit?"

S: "Ja."

T: "Du sa til meg i telefonen at du gjerne ville gjøre andre ting enn å prate, nå prater du mye."

S ser litt spørrende ut...

T: "Jeg merker at jeg er mye i hodet og får mange tanker, og det er lett å bli sittende og *prate*. Kan vi tegne sammen i stedet for å prate?"

S: "Oj, det blir skummelt, men ja, det kan vi."

T: "Hva er det som blir skummelt?"

S: "Jeg har litt prestasjonsangst for å tegne, enda jeg har lyst til å begynne å male..."

T: "Den prestasjonsangsten kjenner jeg igjen, og vi kan godt tegne med venstre hånd. Det er ikke viktig om tegningen blir fin eller ikke – OK?"

S: "Ja."

Hun begynner å tegne med høyre hånd. Jeg begynner raskt å fargelegge noe av det hun tegner. Hun smiler. Jeg tegner igjen på min side av arket, og hun tegner på sin. Jeg fyller så ut hennes tegning med hva som passer for meg. Hun smiler fortsatt. Vi tegner igjen på hver vår side, med ganske like naturtegninger. Da begynner jeg å tegne epler i havet og fisker på trærne, hun begynner å le, og jeg begynner å le. Vi fortsetter med tegningen en stund til før vi avslutter.

T: "Hvordan synes du dette var?"

S: "Jeg ser noen mønster hos meg enda klarere. Jeg lar deg tegne på min tegning og gjør det med et smil. Og jeg tegner selvfølgelig ikke på din. Og jeg prøver å tegne litt fint og

”korrekt,” og så begynner du med epler i vannet og fisker på trærne. Når du gjorde det, lo jeg selvfølgelig av det, men mest lo jeg av meg selv og det jeg kjenner igjen hos meg selv. Dette var annerledes!”

T: ”Det var veldig bra å gjøre dette sammen med deg, du ble tydelig for meg.”

S: ”Ja, også får jeg tanker underveis om at alt du gjør er bevisst for å provosere meg.”

T: ”Ja, noe gjorde jeg for å provosere”

S: ”Men jeg orker ikke la meg provosere, jeg bare smiler og holder meg på min side.”

T: ”Gjør du det som er forventet av deg?”

S: ”Ja, helt klart. Alle forventer at jeg er like praktisk nå som før hjerneslaget, så jeg holder på i samme tempo stort sett. Selv om jeg ikke jobber er det så mange andre praktiske ting. Som utleie eller salg av huset i Frankrike. Kjæresten min orker ikke hjelpe meg fordi han jobber – enda det er hans hus også. Så jeg må ordne alt.

Døtrene mine krangler om en leilighet jeg har gitt dem, så der er jeg involvert. Jeg har en kropp som ikke helt fungerer slik den skal, både med mage, hodepine, søvnløshet, stiv nakke og skuldre. Kjæresten min flytter rundt, og det er stort sett jeg som både sender han på visninger og pakker. Alle disse forventningene så jeg veldig lett når vi tegnet sammen nå Og det var mye morsommere enn å prate om det!”

T: ”Jeg merker jeg er blitt forferdelig tung i kroppen nå.”

S: ”Jeg er stiv i kroppen.”

T: ”Hva har du behov for?”

S: ”Jeg vet ikke, søvn og avslapping kanskje.”

T: ”Er det OK for deg om jeg reiser meg og kommer ved siden av deg?”

S: ”Ja da.”

T: ”Jeg vil gjerne legge et teppe i ryggen din, er det greit?”

S: ”Ja.”

Idet jeg legger teppet i ryggen, ser hun direkte på meg.

T: ”Hvordan er det?”

S: ”Behagelig.”

T: ”Kan jeg prøve litt til?”

S: ”Ja.”

Jeg legger to puter under føttene hennes. Hun strekker ut bena så de er utstrakt og forholdsvis høyt oppe fra gulvet.

S: ”Jeg liker å sitte med bena høyt.”

T: ”Så det har du behov for?”

S: ”Ja, det gjør jeg ofte hjemme.”

T: ”Det kan du gjøre her også.”

Hun smiler og nikker og sitter stille en stund...

S: ”Det var uvant at noen gjør sånn for meg.”

T: ”Hvordan er det at JEG legger puter under føttene dine og puter i ryggen din?”

S: ”Det er godt.”

T: ”Så fint. Du kan gjerne finne fram puter og tepper slik at du sitter behagelig hver gang.”

S: ”Ja.”

Hun smiler.

T: ”Er det noe du tar med deg fra denne timen?”

S: ”Jeg er blitt veldig bevisst på en del reaksjoner jeg har, som jeg kan tenke litt mer på og legge merke til. Og jeg tar med meg at du gjorde noe godt for meg med puter og pledd. Så der ble jeg veldig klar over noen behov jeg har.”

T: ”Kjempefint! Da avslutter vi timen her – OK?”

S: ”Ja, da sees vi igjen om 14 dager.”

Drøfting

Jeg tenker her at det er mye introjekter. Solveig prater også gjerne *om*, noe som kan forstås som en form for defleksjon. Hun kan komme med lange historier. Det er lett å sitte og høre på, og det er også lett å falle ut blant alle ordene. Jeg tenker at det kan være nyttig å holde fast, stoppe opp og slippe fri fra alle introjektene. Polster & Polster sier: ”by talking about the past when the present is more relevant, by talking about rather than to...these deflections make life watered down. Action is off-target; it’s weaker and less effective” (Polster & Polster 1974, s. 89). Det jeg også merker med denne klienten, er at det er lett å gi henne nye introjekter. Allerede idet hun kommer inn i rommet, tenker jeg at hun har en forventning til terapissettingen; hvordan vi skal sitte, og at hun bør fortelle meg hvor hun er i livet ved å fortelle alt som er skjedd siden hun var hos meg sist. Jeg tror hun tenker at dette er nødvendig for meg å vite i forhold til hva vi skal gjøre. Jeg tenker at bare ved å sette meg i den stolen hun vanligvis sitter i, eller at jeg står, eller hun får ligge (slik hun egentlig har lyst til), vil vi være mer fri. Jeg vil hjelpe henne til å bli mer fri fra sine forventninger og introjekter. Jeg vil også stoppe henne mer i hennes ”aboutism,” for å være mer i rommet med meg her og nå.

Jeg gjør meg mange tanker i løpet av den terapisekvensen jeg her har gjengitt.

Jeg foreslår tegning for å støtte henne i ønsket om å prate mindre. Men når jeg spør henne om *hva* som blir skummelt, går hun rett til hodet for å finne en forklaring. Så jeg holder henne ikke fast. Jeg kunne sagt: ”Ja, det er mer skummelt.” Jeg ville da holdt henne fast i det skumle, og vi hadde blitt der i en følelse av skummelhet istedenfor den vanlige kreative tilpasningen min klient bruker – prate, assosiere, forklare.

Mens vi tegner, opplever jeg at jeg holder fast. Vi blir i det hun synes er vanskelig – å tegne. Og jeg tenker at hun ikke helt vet hva jeg forventer, heller. Det kan være både skummelt og frigjørende. Vi gjør også noe annerledes, noe annet enn å prate. Jeg opplever også at jeg setter henne fri, ved selv å tegne ”ukorrekt.” Jeg har en hypotese om at hun synes det er skummelt å tegne fordi hun har prestasjonsangst, redd for ikke å tegne ”fint nok.” Derfor tegner jeg fisker i trærne og epler i vannet. Hun begynner å le. Jeg tenker at hun er blitt litt mer fri.

Jeg har også tanker om at hun har ganske mye irritasjon, sinne i seg, som hun ikke kommer ut av. Hun stopper seg selv, har noen introjekter på at hun bør ha kontroll og skal ikke utagere – tenker jeg. Jeg prøver å provosere henne ved å ferdiggjøre hennes tegning. Jeg tegner tett på det hun tegner. Hun ser opp og smiler. Når jeg tegner på min side av arket igjen, tegner hun fortsatt på sin. Hun tegner aldri på min side. Hun samarbeider hele tiden, ved å tegne lignende det jeg tegner, bortsett fra når jeg tegner ”ukorrekt.” Tegner jeg stjerner på min side, kan hun tegne måne på sin, tegner jeg et tre, tegner hun en blomst. Jeg tenker at hun vil vise forståelse, slik hun har introjekter på at hun bør. Etterpå sier hun også at hun tenker at jeg vil provosere henne, men at hun ikke orker la seg provosere, så hun bare smiler. Dette kjenner hun godt igjen fra andre områder i livet sitt. Jeg utnyttet her og nå situasjonen mellom oss, og hun kjenner igjen dette i andre relasjoner, slik Yalom har beskrevet viktigheten av å bruke her og nå situasjonen (Yalom 2001, s. 81).

Idet jeg spør henne om hun gjør det hun tror andre forventer av henne, tenker jeg at hun nå vil komme med en lang forklaring. I stedet ramser hun opp alle forventningene hun føler tynger henne. Selv kjenner jeg meg veldig tung i kroppen og velger å dele dette med henne. Det jeg ikke deler, er at jeg selv kjenner et stort forventningspress på meg som terapeut. Hennes respons er: "Jeg er stiv i kroppen." Det er lett å se. Hun nærmest ligger som en pinne diagonalt på stolen. Jeg vil gripe fatt i det fenomenologiske, det jeg ser. Jeg tenker også at ved å gi henne støtte, gjøre noe jeg tror hun ikke forventer av meg, vil hun kanskje føle seg både støttet og fri. Samtidig holder jeg henne fast i her og nå. Holde fast og slippe fri i samme stund blir, slik jeg ser det, som et paradoks. Jeg vil støtte henne slik hun ligger og ikke forandre noe.

Når jeg legger teppet i ryggen og puta under føttene hennes, ligger hun fremdeles diagonalt i stolen, men hun har mer støtte i den stillingen. Og hun kan ligge slik enda lenger. Og forandring oppstår først når en blir hva en er, ikke når en prøver å bli hva en ikke er (Seltzer 1984). Paradokset er altså å forandre gjennom å være mer av det man allerede er. Jeg merker også i dialogen hvordan hun ikke bare ved å prate *om*, men også ved å *generalisere* ikke vil bli holdt fast. Jeg tenker hun deflekterer ved å si det er uvant at "noen" gjør sånn for henne. Jeg vil holde henne fast her og spør derfor "Hvordan er det at *jeg* legger puter under føttene dine og teppe i ryggen din?" Jeg opplever her at jeg nærmest drar henne tilbake til oss og holder henne. Når hun sier det er godt, kjenner jeg meg glad. Kanskje var det godt å bli holdt fast likevel, selv om hun støtt og stadig prøvde å vri seg løs ved defleksjon.

Konklusjon

Jeg har i denne casen vist at ved å jobbe med å holde fast og slippe fri kan vi sammen bevisstgjøre og synliggjøre klientens kreative tilpasninger/mønstre, dvs. at endring kan skje.

Det jeg har opplevd med denne klienten, er at hun har fått økende oppmerksomhet på egne behov og egne kreative tilpasninger/mønstre. Dette tenker jeg skjer ved at hun får opplevelser i terapirommet sammen med meg, gjennom arbeid med kropp, tegning og andre kreative metoder. Hun har fremdeles masse introjekter, retroflekker og projiserer. Og hun sier at hun nå vet mer hva hun har behov for, så det som gjenstår, er å handle ut fra behovene i større grad.

Klienten selv sier hun har fått nye perspektiver på ting, og føler hun er på vei til å bygge opp mer selvtillit. Jeg både gleder meg og er spent på å fortsette å arbeide i feltet mellom oss. Klienten har gått jevnlig hos meg med 2 og 3 ukers mellomrom i

5-6 måneder etter den timen jeg her refererer. Jeg opplever at hun i større grad nå følger sine behov, hun svelger ikke alle introjekter, og det er et stykke arbeid igjen.

Jeg tenker at målet ikke er å kunne holde fast alltid eller alltid slippe fri, og heller ikke er målet å finne noen balanse. Jeg tenker heller at det kan være bra å vite, være bevisst på hva man gjør, og når – i forhold til hvilke situasjoner og med hvem. Blir klienten bevisst på hva hun/han gjør, er også mulighetene større til å velge det en synes passer best. Jeg tror altså at hvis man får kjenne på begge deler i seg, har man et større spillerom. Da trenger man ikke nødvendigvis å tenke enten-eller, men både-og. Noen ganger holder jeg fast, og andre ganger slipper jeg fri.

Jeg tenker at det som skjer mellom meg og klienten i terapirommet, antagelig er noe klienten kjenner igjen fra andre relasjoner. Derfor ser jeg det som viktig at vi griper fatt i det som skjer

her og nå, mellom meg og klienten, for at klienten selv kan gjenkjenne og lære av hva vi gjør og eventuelt ta det med seg til andre situasjoner i livet. Når jeg holder fast klienten i en følelse eller situasjon vi er i, tenker jeg at klienten kan kjenne dette eller oppdage noe nytt som han/hun kan ha nytte av i andre relasjoner eller situasjoner (Yalom 2002).

Litteratur

Yalom, I. (2002) *Terapiens essens*. København: Gyldendal

Perls, F. (1969) *Ego, Hunger and Aggression*. New York: Vintage Books

Polster, E. & M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner/Mazel Publishers

Clarkson, P. (1989) *Gestalt Counselling in Action*. London: SAGE Publications

Seltzer, L. (1984) The Role of Paradox in Gestalt Theory and Technique. I: *The Gestalt Journal Vol. VII, No 2*

Siw Rylander er cand. mag. fra Universitetet i Oslo, med psykologi mellomfag, kriminologi og sosialantropologi grunnfag. Hun er gestaltterapeut fra NGI, har arbeidet mye administrativt i Sosial- og helsedepartementet, Støttesenteret mot incest, og hun har også arbeidet flere år med barn. De siste par år har hun hatt privat praksis som gestaltterapeut under utdanning. I tillegg til privatpraksisen arbeider hun nå også på akuttpsykiatrien på Ullevål. Dessuten tar hun kurs i coaching på Norsk Veiledningsinstitutt, som er gestaltorientert.

HAN KOM IKKE TILBAKE I TERAPI

Av Kjersti Witberg

Jeg har lenge ønsket å dele opplevelser jeg har hatt som gestaltterapeut. Særlig de som har vært overraskende og vanskelig å beskytte seg mot. Det jeg skriver om, er hvordan jeg har taklet de forskjellige situasjonene. Klientene er selvfølgelig anonymisert.

Denne gangen ønsker jeg å formidle min opplevelse av fenomenet ”tåle å miste.”

Som gestaltterapeut skal jeg kunne tåle å miste en klient. Jeg husker ikke i skrivende stund hvor jeg har det fra, men jeg tenker det handler om å kunne takle, sortere, håndtere, det som oppstår mellom klient og terapeut her og nå.

Og - jeg har ”tålt” å miste denne klienten, men jeg tror at det har satt spor.

Det er dette jeg vil dele. Hvordan jeg taklet fenomenet: ”tåle å miste” en klient.

Det ringte en mann og spurte om jeg kunne høre på en historie. Han ville bare fortelle, sa han. Og det var viktig for ham. Det tok lang tid før denne klienten dukket opp, et par måneder tror jeg, men det er jo ikke så uvanlig.

Han var høy, måtte nesten bøye hodet da han kom inn gjennom døren, tynn - litt for tynn - mager passer bedre. Med dype, brune, triste øyne. Han gjorde inntrykk på meg. Han var så direkte og tydelig. Og han sa han var trett. Sov så dårlig. Han var rett og slett utslitt, sa han. Han hadde vært skilt et par år, og han hadde ingen barn. Men han syntes det var vanskelig at hans venner og eks-kone var så omtensomme og urolige for ham. Hans depresjon hadde jo ikke noe med disse å gjøre.

Jeg: Hva kan jeg gjøre for deg?

Han: Jeg ønsker at du skal høre på min historie – det er bare det.

Jeg: Er jeg en person som du kan fortelle den til – tror du?

Han: Jeg har en historie som jeg ikke kan leve videre med.

Jeg: Tror du at du kan leve videre hvis du forteller historien til meg?

Han: Det vet jeg ikke. Betyr det noe for deg?

Jeg: Ja, jeg blir urolig og vil beskytte meg som terapeut. Derfor må vi kanskje gjøre en avtale. Kan du gi deg og meg tid nok til denne historien?

Dette ble starten på mange timer med terapi, som har satt spor hos meg.

Historien til denne klienten kan jeg ikke dele med noen. Jeg fikk høre om en dyp sorg.

Han ønsket å dele den med en som bare kunne høre på og som kunne ”forstå” at sorgen var vanskelig å bære.

Og det skulle bli meg. Historien har jeg med meg videre. Som dere kanskje skjønner, kom han ikke tilbake. Siste gangen han var hos meg, takket han for at jeg hadde hørt på ham, og at han hadde fått treffe meg - det gjorde et dypt inntrykk på meg.

Et par uker etter han hadde vært hos meg, leste jeg dødsannonseren i avisen. Tidlig en morgen før jeg skulle på jobb. Han hadde tatt sitt eget liv.

Der og da ”tålte” jeg det ikke. Hadde jeg gjort noe galt? Hadde jeg kunnet gjøre noe annet, fanget opp signaler? Jeg fikk et stort behov for å snakke med noen, men ingen var der. Det var tidlig på morgenen - alle telefonsvarere var på.

Jeg har ofte sagt at jeg har valgt et ”ensomt” yrke. Og der og da var jeg veldig alene og lei meg. Jeg reiste på jobb hvor jeg skulle være til stede for andre klienter hele dagen. Det var slitsomt.

Jeg husker jeg hadde behov for å være alene med det som hadde hendt. Og tankene mine gikk tilbake til det første møtet med denne klienten:

Han så på meg hele tiden. Øynene var triste. Ansiktet var nesten grått. Jeg husker at ”figur” sammen med ham var ”trist.”

Vi satt sammen en stund uten å si noe. Han rettet seg opp i stolen. Han stirret opp i taket. Han ba om en kopp kaffe - hadde sovet lite den siste tiden.

Han lente seg forover i stolen og holdt rundt koppen med begge hender. Nesten som om han holdt seg fast.

Jeg: Det er godt å sitte sammen med deg uten å snakke om noe spesielt.

Han: Rare greier dette her.

Jeg: Ja, rare greier.

Han begynner å le, gnir seg i øynene og rister på hodet. Jeg merker at jeg smiler, men jeg kjenner at jeg også kunne begynne å gråte.

Jeg: Jeg smiler til deg, men jeg kjenner at jeg kan begynne å gråte, hva er det?

Han ser forbauset på meg.

Han: Så rart, det samme kunne jeg ha sagt. Hvor skal jeg begynne?

Jeg: Det er godt å sitte sammen med deg.

Han: Så rart – det er godt bare å sitte her.

Jeg: Da sitter vi her?

Han: Tiden går fort. Jeg har vært her snart en time, og jeg har ikke begynt ennå.

Jeg: Jeg synes vi har kommet langt allerede.

Han: Hvordan kan du si det?

Jeg: Hva tenker du hvis jeg sier ”sorg?”

Han ser overrasket på meg og sier: Far er død, det er sorg. Og han puster tungt. Ser opp i taket så ser han på meg igjen, mens han tørker øynene.

Han: Jeg trodde ikke det var tårer igjen.

Jeg: Men det er det.

Han: Jeg har grått så mye. Men alltid alene, det er rart å gråte sammen med deg.

Jeg: Det vil ikke være sorg hvis det ikke er tårer.

Han ser på meg gjennom tårene, rister på hodet og begynner å snakke om far.

Han hadde bedt om å få fortelle. Han hadde fortalt, og jeg forsto at hans sorg ikke var til å bære. Jeg kunne ikke ta den fra ham, og han kunne ikke leve med den. Jeg tenkte etterpå at han allerede hadde gjort et valg da han kom til meg.

”Tåle” å miste en klient er å forstå og godta at valget var hans – og respektere ham for det.

Kjersti Witberg har grunn- og etterutdanning ved NGI og har praktisert som gestaltterapeut de siste 7 årene. Hun er i tillegg utdannet ved Statens Håndverks- og Kunstindustriskole og har lang yrkeserfaring innen markedsføring. Hun har også arbeidet som miljøterapeut ved Kirkens Bymisjon med rehabilitering av rusmisbrukere.

DÅRLIG SAMVITTIGHET – VERDENS STØRSTE INTROJEKT?**Av Kjersti Witberg**

Jeg hører sjelden om den gode samvittigheten, alltid den dårlige. Jeg har oppdaget at ofte er dette en av grunnene til at klienter kommer i terapi. Klientene er anonymisert.

Nå har jeg vært heltids-gestaltterapeut i noen år. Til å begynne med var kontaktmekanismene tydeligere. Jeg var nyutdannet terapeut og ”flink pike.” Introjekt dukket opp hos klienter fort vekk – samtidig med at de dukket opp hos meg. Jeg oppdaget etter hvert at introjekt går over til noe som er plagsomt for klienter, nemlig retrofleksjon. Jeg kan kjenne igjen selv at det er lett for meg å påta meg ansvar som ikke er mitt, men jeg gjør det likevel. Her dukker det opp noe som gjør at jeg blir skuffet, irritert og sinna på alle rundt meg, hvorfor skal jeg alltid ta ansvar?

Etter hvert har jeg oppdaget hvor forskjellige vi mennesker er. Det finnes ikke noen fasit på hvordan vi er sydd sammen. Derfor er det så deilig at jeg kan forholde meg til gestalt og at jeg er blitt kjent med meg selv.

Nå er dialogen blitt i fokus. Det å bruke riktige ord på det som er vanskelig, gjør at det er mulig å forstå, og dermed kan jeg lettere akseptere at det er som det er. Og da tenker jeg kommunikasjon.

Første gang jeg ble oppmerksom på hvordan vi bruker ordene, og hvor viktige de er for mange av oss, var da en av mine klienter fortalte meg at hun hadde så dårlig samvittighet.

Hun hadde vært hos meg noen ganger. Grunnen var at hun hadde skilt seg fra mannen sin etter 25 års ekteskap. Han var alkoholiker, voldsom når han drakk, og barna ville ikke ha noe med pappa å gjøre.

Hun: Jeg har så dårlig samvittighet.

Jeg: Har du dårlig samvittighet?

Hun: Ja, jeg skulle ikke ha gått fra ham. Han klarer seg ikke selv. Han har aldri tatt ansvar. Jeg har passet på han, og jeg har skjermet barna for hans sinne når han er full. Når vi snakker om dette nå, blir den dårlige samvittigheten større. Jeg kunne sikkert ha gjort mer.

Jeg: Er det mulig at du kunne gjort mer?

Hun: Ja, kanskje jeg kunne prøvd litt til.

Hun ser på meg og smiler – litt oppgitt – vi har vært innom dette temaet mange ganger. Jeg har støttet henne om og om igjen på at det er en grense for hvor mye hun kan tåle. Og hvor urettferdig det er at han ikke har vært villig til å innrømme hvor vanskelig alt har vært, men han har jo hatt henne, og hun har tatt ansvar.

Jeg: Jeg skjønner ikke at du har dårlig samvittighet – du har gjort alt du har maktet i de siste 10 årene.

Hun: Hva kan det være da?

Jeg: Det er vanskelig å leve med dårlig samvittighet – kan du og jeg kanskje finne et annet ord på hva du føler nå når du har gått fra ham?

Hun er så sliten, det finnes ikke noe igjen i "energi-dunken" hennes. Hun ser på meg og ber om hjelp:

Jeg: Skulle ikke du ha god samvittighet?

Hun: Det har jeg ikke tenkt på. Er det noe som heter det da, i et forhold som har vært så vanskelig - og som er gått i oppløsning? Barna er sinna på pappa. De vil ikke ha noe med han å gjøre, og jeg er sliten og vet ikke om jeg orker mer.

Jeg: Kan du bruke ordet "skuffelse"?

Hun blir stille, ser på meg og så kommer tårene - i strie strømmer. Det er som om det flyter over etter mange, lange vonde år. Håpløst, maktesløst og til ingen nytte. – Han ville ikke prøve – han valgte bort ansvar og familie til fordel for alkohol. Hun hadde pålagt seg selv skylden for at han drakk. Hun var ikke god nok, fikk det ikke til. Han valgte henne bort.

Hun: Selvfølgelig er jeg skuffet.

Jeg: At du er skuffet over at han valgte deg og barna bort – det får jeg til å stemme.

Hun: Men jeg har ikke noen god samvittighet for dette.

Jeg: Det forstår jeg, men det handler ikke om dårlig samvittighet heller.

Hun: Nei, det gjør ikke det. Nok var nok - jeg ser det nå. Det skulle kanskje vært han som tok ansvar, men han gjorde det ikke. Han var ikke glad nok i oss, og det er skuffende. Eller han var glad i oss på sin måte.

Dette vekket oppmerksomheten min om begrepet dårlig samvittighet. Jeg slo opp i et leksikon, og der sto det at samvittighet er en personlig moralsk rettesnor – et system av moralske normer som det enkelte menneske føler er sitt. Samvittigheten er kanskje kritikeren, som forteller hva som er galt og riktig.

Da er det kanskje slik da, at samvittigheten, den moralske rettesnoren vår, blir et introjekt som vi følger blindt når vi er små. For da vet vi som regel hva som er galt og riktig, men den blir sammenblandet med hvordan vi skal gjøre ting. Må, burde og skulle ha gjort er det som blir pålegget, og som vi slår oss selv i hodet med når vi blir voksne. Samvittigheten er noe som ligger i bunnen, heldigvis - og den kan være både god og dårlig. Den dårlige er det mulig å gjøre noe med.

En god venn av meg var i en periode Prison Visitor. Han besøkte en ung gutt som hadde sittet inne i lange perioder. Denne gutten vokste opp uten noen særlig kontakt med omsorgspersoner. Han var overhodet ikke opptatt av samvittighet. En helg skulle han få perm fra fengslet for å besøke familien til vennen min. Han tok seg en bytur og kom tilbake med to store poser med nye sko. Da han ble spurt hvor han hadde fått disse skoene fra, svarte han: "Jeg trengte nye sko, og i butikken var det hylle på hylle med sko, så jeg tok det jeg hadde bruk for. Det var bare å ta det jeg trengte." "Men," sa min venn, "da har du stjålet skoene?" "Du er rar, du," sa gutten, "Butikken var jo full av sko."

Ingen samvittighet – ingen moral? Ingen introjekt og ingen retrofleksjon?

RONJA FOSTERDATTER **av Siw Stenbrenden Karlsen**

Artikkelen handler om ei lita jente på sju år. Jenta har vært utsatt for omsorgssvikt fra hun var baby. Nå bor hun i behandlingsfosterhjem. Her får vi et lite innblikk i hvordan fostermoren jobber gestaltterapeutisk med jenta.

”Å, gratulerer! En ny baby – få se!” Nabokona hiver seg rundt og borer hodet ned i vogna. Hun har sikkert fulgt nysgjerrig med og sett meg trille rundt de siste ettermiddagene, med barnevogna full av babytepper. Nå kan hun ikke vente lenger - hun bare MÅ få lov å tittle! Lite vet hun om at i vogna ligger det en lang jentunge på snart sju, med tjukt, rødt hår og like store hender som henne selv, og sutter på tåteflaska. Dama skvetter, selvfølgelig! Hun stirrer vantro fra ungen og bort på meg og tilbake igjen. Hun får ikke frem en lyd. Jeg smiler: ”Vi liker å leke, skjønner du.”

”Leke?” Trilleteurene ser ut som en lek. For Ronja og meg er de mye mer enn det. Når hun og jeg leker baby, er det terapi.”

Slik forteller en fostermor jeg veileder om hvordan hun jobber med fosterbarnet sitt. Fostermoren har selv gestaltbakgrunn.

Ronja flyttet til fosterfamilien sin for litt over fire måneder siden. Hun er med i et samarbeidsprosjekt mellom Universitetet i Oslo og Fylkesbarnevernet, hvor en amerikansk adferdsterapeutisk metode skal prøves på svært adferdsvanskelige barn, i spesielt opplærte behandlingsfosterhjem. Tanken er at fosterhjemmet og teamet rundt skal kunne avlære Ronja negativ adferd og lære henne gode, hensiktsmessige måter å være på. Målet er at barnet etter 8-12 måneder kan flytte tilbake til biologiske foreldre, som selv har gått hyppig i familieterapi i denne perioden.

Fostermoren forteller at i forhold til adferdsterapien ligger Ronja svært godt an. Hun lærer fort og gjerne, og med ros og oppmuntring blir de nye ferdighetene noe hun higer etter å mestre. Flere har sagt at hun ikke er til å kjenne igjen fordi hun så godt som aldri utagerer lenger, hun har sluttet å banne og å slå, hun takker og spør pent, og hun oppfører seg ganske normalt.

”Ganske normalt?” Det var det med trilleteurene da.

”Da Ronja flyttet til oss ble noen av hennes mønstre fort åpenbare for meg.” forteller fostermoren. Hun forteller videre at i de fleste felt barnet var en del av, ble figuren noe med baby. I lek med fosterfamiliens biologiske barn ville hun alltid at de skulle være mamma og pappa, og at hun skulle være baby. Fosterbarnet lå gjerne en hel formiddag på gulvet med teppe rundt seg og bleie på, bare de andre barna lot som de var foreldrene hennes og kalte henne ”babyen sin.”

Ronja var ikke interessert i barnebøker da hun kom til fosterhjemmet. I stedet plukket hun ned de bøkene som fostermoren selv leste da hun var gravid og da familiens barn var små. I stedet for god natt-eventyr på sengekanten, ønsket hun at fostermoren leste om spedbarnsstell i fagbøkene sine. ”Hun kan det meste om stell av såre brystvorter nå,” sier fostermoren med et smil.

På skolen fikk Ronja læreren til å bære seg rundt, og hun hadde fast plass på fanget. Sammen med fostermoren ville hun kose og være nær, og hun var ekstremt opptatt av kvinnebryst. På

stranda falt hun helt i staver når hun så noen toppløse, og ved synet av en ammende mor gikk Ronja inn i en slags transe og stod til slutt så nær kvinnen at hun pakket babyen sin ned i vogna og gikk derfra.

Ronja forsøkte å dekke sitt eget behov for morsomsorg hele tiden. Hun klorte seg til blods for å få plaster og trøst. Da datteren i fosterhjemmet en gang begynte å blø neseblod, og fikk stell for det, begynte Ronja å fossblø like etter. Fostermoren tok henne i hånden, fort inn på badet, vasket bort blod fra klær, kropp og ansikt, og skiftet klær. ”Hvordan skjedde dette?” undret fostermoren. ”Jeg pelte meg i nesa til jeg begynte å blø,” svarte ungen.

I starten tisset Ronja ofte på seg i senga. Fostermoren forteller at hun da tenkte: det er jo ikke så uvanlig. Likevel reagerte hun, for fosterbarnet tisset alltid i våken tilstand. Snart så fostermoren mønsteret: Hun var hos en av de andre ungene, så tisset Ronja, og all fostermorens oppmerksomhet gikk til henne isteden. Skifte på senga, barnet i dusjen, håndkle rundt, rene klær. En kveld ropte barnet: ”Eva, kom hit!” Fostermoren var opptatt med å si god natt til en av de andre, så hun svarte: ”Nå ligger jeg sammen med Mia, jeg kommer etterpå.” ”Da tisser jeg på meg,” svarte jenta. Og det gjorde hun.

I veiledningene på forsommeren fortalte fostermoren at hun var mest opptatt av baby-behovene til Ronja. Adferdsbiten gikk jo nærmest av seg selv. Fostermoren etterlyste noe annet i tillegg til det hun allerede gjorde. Hun foreslo terapi. Sammen med prosjektlederen og psykologen i teamet fant fostermoren ut at hun ville ta Ronjas behov for å være baby på alvor. I ekte gestaltånd tenkte hun å gjøre intervensjoner overfor jenta ved å overdrive baby-leken sammen med henne. Fostermoren skaffet tåteflaske, smokk og en stor barnevogn. Hun satte av tre kvarter en ettermiddag Ronja og hun selv var alene. Den første terapitimen kunne begynne.

Fostermoren forteller:

”Ronja var med fra første sekund. Øynene hennes skinte da jeg foreslo at hun kunne være baby og jeg være mammaen hennes. Ronja ville være så liten at hun ikke kunne snakke og ikke gå. Jeg måtte giette meg til behovene hennes, og hun gråt når hun ikke var fornøyd. Da prøvde jeg meg frem. Ville babyen sove? Nei, hun gråt. Litt mat da? Jeg la Ronja i fanget mitt og gav henne vann fra tåteflaska. ”Så ja. Du var sulten du, lille babyen min. Så fin baby jeg har! Nå har du det godt sammen med mammaen din.” Deretter la jeg Ronja i vogna, bredde teppet over og puttet inn smokken. Så gikk vi tur. Hele tiden mens vi gikk, snakket jeg lavt, monotont og med lys stemme. ”Nå skal vi gå en tur. Mamma passer på deg, så du kan bare sove. Så fin og god du er.” Det ble som en jevn sang, hvor ordene ikke var så viktige, men hvor rytmen og melodien virket beroligende og trøstende.

Slik gikk vi en runde i nabolaget. Jeg kjente at jeg var alvorlig og jeg tenkte at vi sammen gjorde noe viktig. Jeg kjente et trykk nederst i magen mens jeg gikk, ved livmoren min. Jeg tenker at det har med morsfølelsen min å gjøre, og jeg kjente igjen trykket fra da egne barn var små og lå ved brystet.

Da vi kom hjem, fortalte jeg babyen at vi snart skulle avslutte, og at hun da skulle være seks år igjen. Ronja valgte å avslutte i fanget mitt i sofaen, og vi ”avtalte ny time” to dager etter.”

Denne første terapitimen tenker jeg at fostermoren og barnet var sammen, som i Daniel Sterns første relasjonsområde, samvær. Fostermoren trøstet, holdt, snakket lavt og dekket behovet for mat, ro, nærhet og omsorg.

Etter en periode med terapi på denne måten, ”vokste babyen.” Snart ville hun ikke ha smokk mer, og hun begynte å snakke og å gå selv. Den kvelden hun bare ville ligge med hodet i fanget til fostermoren og prate mens hun ble strøket over håret, valgte fostermoren å avslutte terapien for denne gang. Ronja var blitt stor! Veksten ble avspeilet i tegningene hennes; hun hadde konsekvent tegnet mammaer med store pupper og baby i magen den første perioden i fosterhjemmet. Etter terapien begynte hun å skrive tall og bokstaver isteden. Spedbarnsboka ble erstattet med Albert Åberg. Nå har hun begynt i andre klasse, og lærerne hennes sier at hun har gode evner, og at hun faglig er aldersadekvat.

Besøkshjemmet hennes sier at Ronja har blitt mindre opphengt i pupper, og at hun er lettere å være sammen med. Ronja har ikke tisset på seg på over to måneder, og hun har sluttet med selvskadingen.

Jeg tenker at når Ronja gjentatte ganger fikk lov til å være baby sammen med fostermoren sin, trengte hun ikke å ”snike til seg” morsomsorg lengre. Fostermoren forteller at hun i terapitimene kjente på gode, alvorlige følelser. Hun sier selv: ”Jeg kjente at jobben vi gjorde sammen, var avgjørende for Ronja. Skamfølelsen og uroen jeg hadde kjent tidligere, ble i de innrammede terapitimene erstattet av en dyp ydmykhet over å få anledning til å jobbe med dette barnet. Jeg tenker at vi sammen arbeidet oss gjennom spedbarnstiden hennes på nytt.”

Teori på det Ronja og fostermoren hennes gjorde sammen

Fordi jeg selv er gestaltterapi-student, tenker jeg felt. De første månedene sammen med Ronja, forteller fostermoren om opplevelsen av at feltet organiserte seg i samme figur/grunn nesten hele tiden. ”Mamma-baby” var stort sett figur i de feltene Ronja og fostermoren hennes var sammen i. Denne figuren trådte også raskt frem i mange av de andre feltene Ronja var en del av den første perioden i fosterhjemmet.

Daan van Baalen (2001) skriver i Gestaltdiagnoser om fikserte stereotype dannelser av figur/grunn:

”For å opprettholde kontaktgrensen eller feltorganiseringen slik at deltakerne får en opplevelse av å eksistere, organiserer feltet seg i en stadig gjentatt, karakteristisk form for figur/grunn. Terapeuten føler seg fanget i den stadige gjentakelsen av figur/grunn og føler også frykt.” (s. 35)

Fostermoren forteller at hun har kjent frykt sammen med Ronja, og at hun har tenkt at fosterbarnet er skikkelig sykt og veldig vanskelig.

Van Baalen skriver videre:

”Når terapeuten opplever for mye spenning eller frykt, lager han/hun strukturer og/eller avtaler som gjør at terapeuten kan leve med denne spenningen eller frykten. Dette er terapi for klienten, for når terapeuten føler seg trygg, er feltet trygt, og følgelig har klienten en opplevelse av å eksistere.” (s. 35)

Fostermoren satte rammene for terapien med Ronja. Hun bestemte tid og sted, og at når de avsluttet, skulle barnet være seks år igjen med en gang. Fostermoren sier: ”Da kjente jeg meg

tryggere på at barnet ville oppføre seg mer normalt til andre tider og i andre felt. Ronja visste på sin side at hun ville få leke baby med meg om to dager igjen, og det gjorde at hun etter hvert i større grad kunne kontakte andre figurer i andre felt.”

Som fostermorens veileder, tenker jeg at Ronja var på god vei til å utvikle en personlighetsforstyrrelse, og jeg tror terapien har gjort sjansen for å utvikle en alvorlig psykisk lidelse noe mindre. Videre tenker jeg at Ronja bør få fortsette i terapi jevnlig for å hindre henne i å få en psykisk diagnose.

Ellinor Greenberg (1993) skriver:

“They [the clients] are continually searching for a special someone who will do for them what their parents did not, so that they can resume their interrupted emotional growth.”(s. 2)

Sammen med en terapeut kan Ronja få den spesielle en-til-en relasjonen med en voksen som hun strever med å få i så mange situasjoner, og kan hende slipper hun ”å bruke” andre som erstatningsforeldre. Sammen kan terapeuten og Ronja utforske mulighetene i feltet, og etterhvert kanskje kontakte andre figurer enn foreldre-barn-figuren (referanse). Ronja vil kunne bli oppmerksom på hvem hun er i feltet (Personlighetsfunksjonen i ”det selvorganiserende prinsipp”), og kjenne etter hvilke behov hun har, og deretter ta valg ut fra den autentiske situasjonen hun befinner seg i (Van Baalen 2001).

Jeg håper de som har ansvaret for Ronja, vil la henne få fortsette i gestaltterapi også etter at hun har flyttet fra fosterfamilien sin neste sommer.

Litteratur:

Greenberg, Ellinor (1998) A Brief Guide to Borderline, Narcissistic and Schizoid Disorders (New York)

Baalen, Daan van (2001) Gestaltdiagnoser. I: *Den flyvende Hollender. Festskrift*. Red: S. Jørstad og Å. Krüger. Oslo: NGI

Siw Stenbrenden Karlsen er student i 3. klasse på Norsk gestaltinstitutt i Oslo. Hun har startet egen gestaltpraksis i Det Rosa Huset på Teie, Nøtterøy. Hun er utdannet cand.mag med fagene norsk, historie og religion fra Universitetet i Oslo, har erfaring som journalist, og har jobbet som lærer i videregående skole, særlig med ungdom med spesielle behov. Nå driver hun med veiledning og motivasjon av uføretrygdede som ønsker seg tilbake i arbeid. Hun er også tilknyttet Fylkesbarnevernet og jobber med barn med store adferdsproblemer.

ERFARINGSKURVEN

Et eventyr av Synnøve Jørstad

Det var en gang en konge som rådde over et stort og gjævt rike – over grønne skoger og frodige enger, høye fjell og dype daler og mange gilde garder. Alle rom i kongsgarden var fylt med gull og sølv og kostbare steiner. Og dattera hans var den vakreste og fineste kongsdattera du kan tenke deg. Der hun viste seg, virket selv den mørkeste natta lys og skinnende.

Likevel var ikke kongen fornøyd. Siden den dagen han ble enkemann, var han blitt sturen og tverr og syntes aldri han fikk det bra nok. Hørte han om noen som hadde noe han ikke selv eide, måtte det skaffes til veie med det samme. Og det var ingen som våget å nekte ham noe.

Så en kveld kom det en gammel kjerring til kongsgarden. Hun ble vist inn på kjøkkenet, og der ga hun seg til å spå tjenestefolket. Så umåtelig klok var denne gamle kjerringa, at hun visste alt om alle og attpåtil kunne si mye de *ikke* visste, men som likevel viste seg å stemme.

Dette kom kongen for øre, og han sendte bud på spåkjerringa.

”Kan du si meg hva som kan gjøre meg tilfreds, så skal du få det største og gildeste gjesterommet her så lenge du vil,” sa han. Hun satte et par mørke øyne i kongen, og så begynte hun å klukke så hele den tynne kroppen hennes ristet.

”Kongen trenger bare å prøve erfaringskurven for å bli tilfreds,” sa hun da hun hadde ledd fra seg. ”Ellers har han jo alt!”

”Hvordan ser denne erfaringskurven ut? Hvor er den?” spurte kongen og glemte rent å være sturen og tverr.

”Nei, det må kongen selv finne ut,” svarte hun. Og alt han lokket og truet, så ville hun ikke ut med mer. Så til slutt kastet kongen henne på dør, men han klarte slett ikke å glemme det hun hadde sagt. Det var bare *en* ting han manglet for å bli tilfreds, men *hva* den var og *hvor* den fantes, det visste han slett ikke.

Noen dager senere lot kongen gjøre det kjent på alle rikets kirkebakker at den som kunne skaffe ham erfaringskurven, skulle få datter hans og halve kongeriket. Og det var nok av dem som ville prøve seg. Hver dag dro det flokker av menn ut fra kongsgarden, og de kom tilbake med den ene kurven større og gildere enn den andre. Likevel var det ingen av kurvene som gjorde kongen tilfreds. Han ble tvert imot mer sturen enn før. Til sist ble han grundig lei alt rennet og tenkte han fikk sette en stopper for det, like godt først som sist. Så han utlyste en straff for de som prøvde seg, men ikke greide å skaffe ham den rette kurven: De skulle få ørene klippet av og deretter settes på en øde øy. Men så vakker var kongsdattera, og så stort og gjævt var kongeriket, at det fremdeles var nok av dem som ville prøve seg, og etter hvert ble det mange øreløse menn på kongens øyer.

Også de tre brødrene Per, Pål og Espen Askeladd fikk nyss om kongen og erfaringskurven, og også de ville prøve lykken. Først la Per i vei, og etter noen dager nådde han kongsgarden og meldte seg. Kongen var nå så lei det hele at han hadde mest lyst til å sette Per på en øy med det samme, og sa at om han hadde ørene sine kjær, så dro han hjem igjen fortere enn svint. Men Per ga seg ikke, og så fikk han tre dager til å skaffe kongen erfaringskurven.

Per la trøstig i vei ut i den store skogen, men han verken så eller hørte noe han kunne ha nytte av. Til slutt kom han til et vertshus, og der gikk han inn. Det var mange folk der, og alle

snakket de om den mystiske erfaringskurven. Per var ikke den som snakket minst, og snart skrøt han av at *han* var den som skulle vinne både kongsdattera og halve kongeriket. Til slutt gikk det ikke likere enn at han sovnet ved bordet.

Da han våknet neste dag, var både folkene og vertshuset borte, og han var helt alene i skogen. Ved siden av ham sto en stor kopperkurv, så blank og fin at det lyste av den. ”Ho – ho!” sa Per. ”Var det ikke det jeg sa! Jeg er nok den utvalgte!” Så grep han kurven og la i vei til kongsgarden og meldte seg. Stolt bar han fram kopperkurven. ”Skal dette være noe for meg!” snerret kongen og var langt fra tilfreds. ”Her i kongsgarden har vi finere kurver i stallen!” Og så ble Per satt på kongens minste øde øy, med avklipte ører.

Da tiden gikk, og ingen hørte noe til Per, ville Pål i vei for å prøve lykken. Foreldrene prøvde å få ham fra det, men han ville ikke høre på dem og la i vei til kongsgarden. Der var ikke kongen blitt blidere, og helst ville han tilkalle øreklipperen med det samme. Og mer enn to dager kunne Pål slett ikke få til å skaffe erfaringskurven.

Pål la trøstig i vei ut i den store skogen, men heller ikke han så eller hørte noe han kunne ha nytte av. Da han omsider kom til vertshuset, gikk det ikke likere med ham enn med Per, og også han våknet alene i skogen neste dag. Ved siden av ham sto det en stor sølvkurv, så blank og fin at det lyste av den. ”Ho – ho!” sa Pål. ”Var det ikke det jeg sa! Jeg er nok den utvalgte!” Så grep han kurven og la i vei til kongsgarden og meldte seg. Stolt bar han fram sølvkurven. ”Skal dette være noe for meg!” snerret kongen og var langt fra tilfreds. ”Her i kongsgarden har vi finere kurver i kjøkkenet!” Og så ble Pål satt sammen med broren på kongens minste øde øy, med avklipte ører.

Da det varte og det rakk, og ingen hørte noe fra Pål, heller, ville Espen Askeladd i vei for å prøve lykken. ”Lite kan det nytte at du prøver deg,” sa foreldrene. ”Du kan jo ikke annet enn å sitte og rote rundt i aska. Likevel har vi slett ikke råd til å miste deg, også!” Men alt de prøvde med godsnakk og trusler, hjalp det ikke. Han ville og måtte i vei, og så endte det med at han la av gårde til kongsgarden.

Nå hadde kongen tenkt å gi opp hele erfaringskurven, men Askeladden ba så pent at han til slutt fikk en eneste dag på seg. Og han var ikke sen, men la i vei ut i den store skogen.

Rett som han gikk der og lurte på hvor denne erfaringskurven kunne være, hørte han plutselig noen som pep så ynkelig. ”Jeg undrer meg på hva dette kan være?” sa han til seg selv. ”Det må være en som er i nød. Jeg får se hvem det er, og hvordan jeg best kan hjelpe.” Så gikk han bort fra stien og fulgte lyden til han fikk se en kråke som satt fast i en snare. ”Nei, sitter du her, stakkar!” sa Askeladden. ”Ja, her har jeg sittet både lenge og vel og ventet på deg,” svarte kråka. ”Her har du meg!” sa Askeladden. ”Jeg får vel se å få deg løs, da.” Og han var så forsiktig og passet så godt på å ikke skade kråka. Kråka takket pent for hjelpen, og så ba hun Askeladden følge seg, ”for jeg vet nok at du er på leting etter erfaringskurven, og det er mange kloke hoder i min familie, så noe hjelp må vi kunne gi deg.”

Askeladden fulgte etter kråka til de kom fram til Kråkeslottet. Da de andre kråkene hørte at Askeladden hadde fått løs slektningen deres og var på leting etter erfaringskurven, kalte de sammen til et råd. ”Kra-kra-ha-ha-ho-ho!” skrattet den eldste kråka, som var familiens overhode. ”Alle frierne ser etter en kurv! De vet ikke at kongen misforsto den gamle kona. Hun mente en *kurve*, ikke en kurv!” ”Kra-kra-ha-ha-ho-ho!” skrattet alle de andre kråkene i kor. Askeladden lo med, men syntes ikke han var blitt så mye klokere, likevel, og noe mer

visste heller ikke kråkene. Men til sist, just da han skulle gå videre, kom familiens vidløftige kråke flyende; hun hadde vært langt bortenfor kongens rike. "Ikke vet jeg så mye mer enn dere," sa hun da hun hadde fått igjen pusten. "Men jeg har hørt om en klok gammel mann som heter Zinker, og han vet visst mye om erfaringskurven." "Hvor treffer jeg ham?" spurte Askeladden ivrig. "Å, han bor langt, langt bortenfor kongens rike," svarte den vidløftige. "Du når aldri fram til ham!"

Askeladden takket likevel pent for den hjelpen han hadde fått, og bega seg videre ut i skogen. Rett som han gikk der og funderte på hva kråkene hadde fortalt, hørte han igjen noen som pep så ynkelig. "Jeg undrer meg på hva dette kan være?" sa han til seg selv. "Det må være en som er i nød. Jeg får se hvem det er, og hvordan jeg best kan hjelpe." Så gikk han bort fra stien og fulgte lyden til han fikk se en svalen som satt fast i en snare. "Nei, sitter du her, stakkar!" sa Askeladden. "Ja, her har jeg sittet både lenge og vel og ventet på deg," svarte svalen. "Her har du meg!" sa Askeladden. "Jeg får vel se å få deg løs, da." Og han var så forsiktig og passet så godt på å ikke skade svalen. Svalen takket pent for hjelpen, og så ba hun Askeladden følge seg, "for jeg vet nok at du er på leting etter erfaringskurven, og det er mange kloke hoder i min familie, så noe hjelp må vi kunne gi deg."

Askeladden fulgte etter svalen til de kom fram til Svalestupet. Da de andre svalene hørte at Askeladden hadde fått løs slekningen deres og var på leting etter erfaringskurven, kalte de sammen til et råd. "Jeg tror erfaringskurven er noe av det samme som kreativ tilpasning!," sa den eldste svalen. "Å, du mener den som det trehodete trollet PerlsGoodmanHefferline eier?" sa en av de yngste svalene. "For noe tull, det er ingen troll som heter noe sånt, og man kan slett ikke *eie* en kreativ tilpasning!" sa den eldste svalen strengt. "Hva med kontaktsyklusen, da?" sa den mest beleste av svalene. "Er ikke den noe av det samme?" "Som hva?" sa den eldste svalen enda strengere. "Er det ikke noe som heter erfarings sirkelen også? Eller kanskje kontaktsirkelen?" fortsatte den beleste ufortrødent. Og så skvatret de alle i munnen på hverandre til det gikk helt rundt for Askeladden. Kurve, sirkel, syklus, erfaring, kontakt, prosess, kreativ tilpasning – han syntes ikke han på noen måte ble klokere. Men *en* ting kunne de alle enes om til slutt: Hva det nå enn var alle frierne lette etter, så var det umulig å *eie* det.

Selv om Askeladden heller ikke nå visste hva han skulle lete etter, takket han likevel pent for den hjelpen han hadde fått, og bega seg videre ut i skogen. Rett som han gikk der og funderte på hva svalene hadde fortalt, hørte han noen som jamret seg så ynkelig. "Jeg undrer meg på hva dette kan være?" sa han til seg selv. "Det må være en som er i nød. Jeg får se hvem det er, og hvordan jeg best kan hjelpe." Så gikk han bort fra stien og fulgte lyden til han fikk se en gammel kjerring som satt fast med den lange nesa si i en sprekk i en trestubbe. "Nei, står du her, stakkar!" sa Askeladden. "Ja, her har jeg stått både lenge og vel og ventet på deg," svarte kjerringa. "Her har du meg!," sa Askeladden. "Jeg får vel se å få deg løs, da." Og han var så forsiktig og passet godt på at han ikke skadet henne.

Da han omsider fikk den lange nesa hennes løs, takket hun ham riktig vakkert, og mens hun takket, krympet nesa til en nokså vanlig gammelkonenese, og da han så inn i de mørke øynene hennes, tenkte han at dette var visst en klok gammel kone. Helt sikker ble han da hun sa at hun nok visste hva han var på leting etter. "Ja, da vet du jammen mer enn meg," sa Askeladden. "Det gikk helt rundt for meg der ute på Svalestupet, og ennå vet jeg slett ikke *hva* jeg skal lete etter." "Erfaringskurven er ikke noe man kan finne og eie!" sa den gamle kona. "Det er noe man *gjør*, sånn som du har befridd kråka, svalen og meg. Du bruker sansene, all din oppmerksomhet, og så handler du – du bare *gjør* det. Etterpå kan du hvile deg og tenke på hva du har gjort, og om du har lært noe. Verre er det ikke." "Jammen," sa Askeladden, "hvis det er

så enkelt, så skjønner jeg ikke hvorfor kongen må lage så mye styr ut av det. Det er jo sånn som jeg alltid har gjort det. Jeg mener, de andre syns ikke jeg gjør stort, men jeg mener selv jeg gjør det som trengs, og så setter jeg meg ved peisen etterpå og raker i aska og tenker over det jeg har opplevd. Gjør ikke de fleste det slik, da?”

”Kongen gjør det *iallfall* annerledes,” svarte den kloke gamle kona. ”Han verken ser eller hører. Helt siden dronninga døde, har han bare sturet og tenkt på det som *var*, eller hvordan han skulle *ønske* det var. Han er slett ikke med i det som skjer rundt ham. Var han det, ville han kunne glede seg over den vakre landet han rår over og den vakre og fine dattera. Det var *det* jeg prøvde å fortelle ham den gangen jeg snakket med ham i kongsgarden. Men da han hørte om erfaringskurven, gjorde han straks en prosess om til en ting og trodde dette var noe andre kunne skaffe ham, slik som andre alltid har skaffet ham det han har bedt om. Han sitter helt fast i sin måte å være på og må gjøre noen nye erfaringer. Det er *det* du må hjelpe ham med. Klarer du å løse *ham*, har du fortjent kongsdattera og halve kongeriket.”

Askeladden skulle til å spørre hva han kunne gjøre for å løse kongen, men før han fikk sukk for seg, var den gamle kona borte, og det begynte også å li mot kveld. Han fikk vel dra tilbake til kongsgarden, så han ikke kom for sent.

Tomhendt ruslet han over tunet i kongsgarden. Men i samme stunden kikket kongsdattera ut av vinduet. Dette var den første mannen som hadde kommet tomhendt tilbake til far hennes, og hun ble rent nysgjerrig på hva slags mann det kunne være som våget *det* framfor å komme seg unna raskere enn svint. Så hun listet seg ut av kammerset og gjemte seg like ved svalgangen, hvor hun visste at kongen pleide å ta imot frierne når de kom tilbake.

Da kongen fikk se Askeladden komme tomhendt, vinket han straks på øreklipperen. Men Askeladden gikk bent fram til kongen og satte øynene i ham. ”Ser du ikke alt det vakre du rår over?” sa han. ”Hører du ikke hva fuglene synger, de sier at de savner deg, at du ikke bryr deg om noe av det som er rundt deg, ikke engang den vakre og gode dattera di! Du kan ikke *eie* erfaringskurven, det er en prosess, ikke en ting, det er noe du *gjør*, det er rett og slett å leve her og nå, ikke i fortiden eller i nytteløse grublerier!”

Kongen ble så sint at øynene nesten spratt ut av hodet. Egenhendig skulle han sørge for å klippe ørene av Askeladden og blinde ham attpå til! Men da kongsdattera hørte dette, kjente hun for første gang hvor sint hun var på far sin, og hun skjønnte at her var det ingen tid å miste. Så hun sprang fram fra skjulestedet sitt. ”Stopp, far!” ropte hun. ”Selv har du vært både blind og døv lenge. Men ennå er det ikke for sent. Endelig er det en som tør å fortelle deg hvordan det er fatt! Ham vil jeg ha!”

Kongen ble målløs. Ingen hadde noensinne snakket slik til ham som denne unge gutten, og nå også datter hans. Han stirret på henne lenge og vel, og det var rent som han så henne for første gang. ”Ja,” sa han, og stemmen hans skalv aldri så lite. ”Dette er nok en helt ny ... øh, en helt ny *erfaring* for meg. La gå da, hvis du nå endelig vil ha ham!”

Og det ville kongsdattera. Og bryllupet ble både stort og gildt med mange gode erfaringskurver for brura og brudgommen, for liten og stor – ja, til og med for kongen. Men Per og Pål og de andre øreløse satt fast på kongens øyer og var like kloke som før.

Snipp, snapp, snute – så er eventyret ute.

DE TRE KONTAKTMEKANISMENE SOM SKULLE UT I FELTET OG GJØRE SEG FETE

Et gestalteventyr av Synnøve Jørstad, fritt etter Asbjørnsen

Det var en gang tre kontaktmekanismer som skulle ut i feltet og gjøre seg fete, og de het Retroleksjon, Introleksjon og Konfluens. På veien ut til feltet var det en bru over en foss. Denne brua måtte de over, og under den bodde det et stort, fælt troll som het Motstand. Motstand hadde øyne så store som tinn tallerkener og nese så lang som et riveskaft, og han var ikke lett å komme forbi.

Først kom Retroleksjon og skulle over brua. Han gikk så sammenknyttet og gjorde seg så liten han bare kunne.

Tripp trapp, tripp trapp, sa det i brua.

"Hvem er det som tripper på min bru?" skrek Motstand.

"Å, det er bare meg! Jeg heter Retroleksjon og skal ut i feltet og klare meg selv," hvisket Retroleksjon og knøt seg enda mer sammen.

"Nå kommer jeg og tar deg!" skrek Motstand.

"Å nei, ta ikke meg, jeg er ikke noe tess! Vent bare litt, så kommer Introleksjon; han er mye større og bedre enn meg!"

"La gå da," sa Motstand.

Om en liten stund så kom Introleksjon og skulle over brua. Han gikk slik han hadde lært at man bør gå – rett i ryggen, passe lange steg.

Tripp trapp, tripp trapp, tripp trapp, sa det i brua.

"Hvem er det som tripper på min bru?" skrek Motstand.

"Å, det er den prektige Introleksjon; jeg skal ut i feltet og lære mer om skikk og bruk," sa Introleksjon og skottet bort på de to andre kontaktmekanismene for å se om dette var riktig svar.

"Nå kommer jeg og tar deg!" skrek Motstand.

"Å nei, du kan slett ikke ta ikke meg! Man tar ikke en som er mindre enn seg! Vent bare litt, så kommer Konfluens; han er mye større og flinkere enn meg og akkurat passe for deg!"

"La gå da," sa Motstand.

Rett som det var, så kom Konfluens skridende.

Tripp trapp, tripp trapp, tripp trapp, tripp trapp, sa det i brua; den gynet og duvet så mykt under ham.

"Hvem er det som tripper på min bru?" skrek Motstand.

"Å, det er den herlige Konfluens," svarte det; han var som honning i målet.

"Nå kommer jeg og tar deg!" skrek Motstand.

"Men dette mener du ikke! Nå som vi har det så hyggelig, alle sammen!" kurret Konfluens. Og så hoppet han ned til Motstand. "Endelig har vi funnet deg! Vet du virkelig ikke at du er en av oss?"

"Jeg er slett ikke en av dere!" brølte Motstand. Han var så sint at han holdt på å sprekke og gjøv løs på Konfluens.

"Ja, bare kom til meg! Du er en kontaktmekanisme så god som noen!" svarte Konfluens og smøg armene rundt Motstand og klemte ham tett og godt inntil seg. "Vi er så stolte av deg! Så fint at du vil være med oss ut i feltet! Vi hører jo sammen, ikke sant?"

Motstand visste slett ikke hva han skulle gjøre. Slik en overmakt hadde han aldri møtt. Det ville være rent for galt å slåss mot skyldfolket sitt, men ikke kunne han gi seg helt uten videre, heller. Han kunne jo ikke gjøre skam på navnet sitt. Da tok Konfluens fram et reip som han kalte Impasse, og bandt Motstand fast til brua før han fikk sukk for seg.

”Her kan du stå når du ikke vil være som oss! Nå kan du ha det så godt!” sa han, og så gikk han sin vei, sammen med Retrofleksjon og Introjeksjon. De dro ut i feltet og riktig godgjorde seg der, så de ble store og blanke og fete.

Og Motstand? Har han ikke kommet seg løs fra Impasse, så står han der ennå!

Og snipp snapp snute, så er eventyret ute.

Synnøve Jørstad er utdannet cand. phil./lektor og har sin arbeidserfaring fra skolen, de siste årene som rådgiver på en flerkulturell videregående skole. Hun er utdannet gestaltterapeut og veileder ved NGI og arbeider som lærer ved instituttet og som terapeut i egen praksis.

KONFLUENS - BRUDD OG FLYT I KONTAKTSYKLUSEN av Sigrun Marie Skarsgard

Denne artikkelen er utdrag av en oppgave til NGIs 2-årige utdanning for å bli veileder for andre gestaltterapeuter. 3 terapitimer med konfluens beskrives fenomenologisk (Krüger 2001). Parallelt drøftes prosessen ut i fra gestaltteori om konfluens og kontaktsyklusen. Slik tittelen viser, blir samspillet mellom konfluens og energi spesielt vektlagt. I tillegg fokuseres det på omfang og mangfold av konfluensvarianter. Artikkelforfatteren er også inne på hvorvidt konfluens dominerer andre kontaktmekanismer. Klientbeskrivelsene er grundig anonymisert, slik at gjenkjenning av klienter ikke er mulig.

Konfluens (Jørstad 2001) er for meg en gedigen uferdig gestalt: Et slags puslespill med en myriade av biter. Mange biter ser jeg tydelig og mange ligger skjult med baksiden opp. Jeg vet heller ikke om alle bitene tilhører dette puslespillet. Kanskje finnes også noen biter et helt annet sted? Puslespillet har ingen ramme, så jeg aner ikke hvor stort det egentlig er. Med andre ord et ganske konfluent puslespill. Parallelt med årene mine som terapeut, har flere biter blitt tydelige. Det er bare det at desto flere uklare, mysteriøse biter kan jeg skimte.

Jeg kjenner et påtrengende behov for å få et helhetlig bilde - for å gjøre ferdig gestalten (Perls 1951). Selv om jeg forstår at det er umulig, har jeg så veldig lyst til å få en total oversikt over:

- det uendelige mangfoldet i måter å være konfluent på
- samspillet mellom konfluens og energi, bl.a. utbrenthet
- hvorvidt konfluens "dominerer" andre kontaktmekanismer og gjør det hensiktsmessig eller nødvendig først å arbeide med konfluens.

Konfluens kan medføre manglende awareness (Jørstad 2001). Derfor er det aller viktigste for meg å trene opp enda mer awareness (Baalen 2001a) også i konfluens, slik at jeg i størst mulig grad kan oppdage og benytte de mange terapeutiske muligheter konfluens gir. Ved å dele min erfaring, min kunnskap og mitt strev med konfluens, ønsker jeg å stimulere andre terapeuters interesse for dette gedigne og viktige området.

Siden jeg har å gjøre med konfluens, trenger jeg spesielt å avgrense og sortere. Derfor har jeg valgt ut noen få biter av puslespillet ved å beskrive og analysere 3 klienttimer med konfluens i feltet.

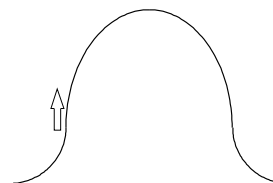
Maren:

Maren møter blikket mitt. Øynene hennes er store og virker akkurat nå nesten svarte. Jeg kjenner jeg holder pusten og at det nesten hogger til i brystet mitt. Blikket til Maren nærmest "fyller meg" med medfølelse og tristhet. Maren forteller at hun kjenner sorg og gråt som en

*Vi lager konfluens: M med sitt blikk "fyller meg" med medfølelse.
I kontaktsyklusen er vi i kontaktefasen: Både M og jeg er aware følelser og kroppsfornemmelser. M vet hvilket behov hun har. Figuren som er sorg og gråt har dukket opp, men er ennå ikke ferdig. M går litt ut av konfluensen da*

Figur: sorg/ behov for å gråte

Kontaktefasen:



klump i brystet. Jeg hører stemmen min bli medfølende og kjenner at jeg lener meg litt framover mot henne.

Jeg ber Maren gi oppmerksomhet til sorgen i brystet. "Det er helt i orden for meg om du gråter og det er helt i orden for meg om du holder på gråten. Bare kjenn akkurat hvordan du kjennes i brystet" Maren lukker øynene, lar pusten gå rolig og kjenner etter. Hun beskriver at hun svir bak øynene og at klumpen i brystet verker enda mer.

Jeg hører min medfølende mmh- lyd og ber Maren fortsette å gi oppmerksomhet til svien bak øynene og sorgen i brystet. Marens bryst hever og senker seg med pusten. Underleppen hennes kommer fram, og jeg forestiller meg at det er like før hun begynner å gråte.

Maren åpner snart øynene: "Jeg får nesten ikke puste. Jeg stopper pusten min for ikke å gråte."

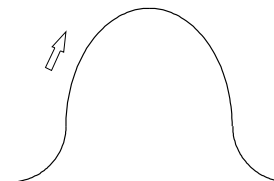
hun beskriver egne kroppsformennelser og følelser. Jeg møter henne med konfluens: medfølende stemme og lener meg mot henne.

Når jeg spør for å bygge opp hennes awareness, hjelper jeg henne til å skille ut seg: Akkurat hvordan kjennes hun? Jeg selv blir på ett vis konfluent ved at "alt" er helt i orden for meg, - som om jeg er uten egne behov. På et annet vis gjør jeg meg tydelig som meg, dvs. differensierer: Jeg tar en klar rolle som den som gir tillatelse og snakker tydelig med jekkommunikasjon. Ved hjelp av denne kombinasjonen av konfluens og differensiering kommer vi her bittelitt lengre i kontaktsyklusen. Dette bevist med økt verking som viser økt awareness. Fremdeles er vi i kontaktesfasen.

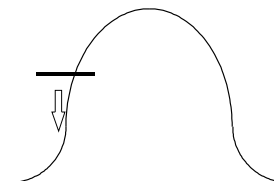
Jeg bruker på nytt konfluens ved å uttrykke medfølelse, deretter differensiering med å be henne fortsette å være oppmerksom på å kjenne seg.

Kontaktsyklusen brytes ved at M. stopper pusten sin. Trolig som følge av at hun har kjent enda litt mer, igjen som følge av både bruk av nevnte konfluens og nevnte differensiering. Ved å åpne øynene og flytte oppmerksomhet til å fortelle til meg, differensierer hun seg trolig vekk fra gråten. Vi mister imidlertid ikke helt figuren og både M og jeg er aware på hva som skjer, altså er vi ennå i å kontakte fasen.

Konfluens og differensiering bidrar til flyt litt videre i kontaktesfasen:



Brudd uten at vi helt mister figuren = tilbakegang i kontaktesfasen:



Selv kjenner jeg også at jeg holder pusten og at jeg trenger å "nærmest hive etter luft." Dette forteller jeg Maren, mens jeg tar noen demonstrative dype åndedrag. Maren følger meg i dyp pusting et par ganger. Hun sier "Det hjalp, jeg fikk tak i en ny bølge av tristhet i stedet for uroen jeg pleier å føle!"

Jeg rekker ikke å respondere før jeg ser brystkassen hennes slutte å bevege seg og for meg se nærmest fastfrossen ut. Jeg spør om hun kan kjenne hvordan hun nå stopper pusten og gråten igjen. Maren kjenner etter: "Jeg strammer halsen min veldig... og musklene her." Hun viser med hendene mot brystkassen og vips så begynner hun å fortelle i maskingeværtempo om hva hun og en kollega i går sammen analyserte om uroen og at det da kom en annen innom som en gang på et møte kommenterte noe en leder til en venninne hadde sagt til en annen bekjent før jul og så videre.....

Jeg kjenner at jeg blir helt svimmel av ordstrømmen. Hodet mitt føles kjempestort og som et eneste virvar. Følelser og kroppsformemmelser blir helt borte for meg. Jeg får et fantasibilde av hodet mitt virvlende i en malstrøm - et dragsug inn i hennes tankeverden. Jeg velger å ikke dele dette bildet med Maren for ikke å ta enda

Jeg er konfluent ved at jeg heller ikke får puste. Så differensierer jeg ved å ivareta mine behov som er å puste. Eller er jeg fremdeles konfluent i min demonstrative pust for å støtte M sin pust? Konfluens oppstår igjen tydelig ved at M puster med meg. Slik kommer vi litt videre i kontaktsyklusen vist ved at ny energi og awareness bygges: M opplever ny bølge av tristhet.

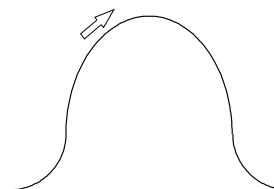
Nytt brudd oppstår ved at M stopper pusten og strammer musklene. Jeg prøver å bygge awareness ved å spørre, hvilket også er å differensiere som forklart over. M bygger opp litt awareness, dvs. beveger seg bittelitt mer i kontaktsyklusen.

Vips brytes kontaktsyklusen ved at hun deflekterer til tankene sine. Figuren sorg og gråt forsvinner og vi ender i forkontakt.

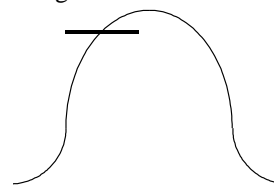
M prater seg helt bort, det vil si: hun blir konfluent med tankene sine.

Jeg blir også konfluent med hennes tanker: Det er som om "jeg virvles med i en malstrøm og mister kontakten med deler av meg, dvs. følelser og kropp. Ved å legge merke til hva som skjer med meg, differensierer jeg meg fra henne og kommer meg ut av konfluensen. Jeg skiller også mellom henne og meg ved bevisst å velge ikke å dele bildet mitt.

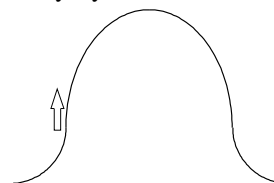
Konfluens bidrar til ny flyt i kontaktefasen:



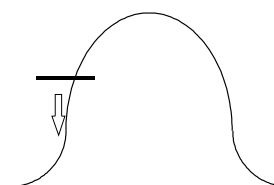
Nytt brudd oppstår uten at figuren blir borte.



Differensiering bidrar til ny flyt:

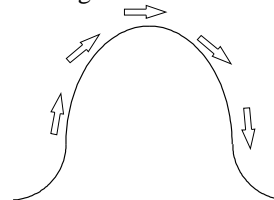


Brudd oppstår. Vi mister figuren og ender i forkontakt:



Ny figur: Bortpratning.

Differensiering og konfluens fører til ny flyt med ny figur. Vi går gjennom kontaktefasen og til endelig kontakt:



mer oppmerksomhet fra sorgen.

I stedet lener jeg meg fram: “Stopp litt! Jeg lurer på om du nå forsvinner vekk fra gråten din til tankene i hodet ditt. Stemmer det for deg?” Maren blir stille og så: “Ja, jeg prater meg helt bort og blir aldeles forvirret av alt jeg kommer på.” Jeg sier jeg kan kjenne meg litt igjen fordi jeg kan også snakke meg helt bort noen ganger. Maren smiler. Hun sier hun kan kjenne seg veldig igjen, at hun har et helt innviklet kaosunivers oppe i hodet.

Jeg nikker og spør om hvordan brystet hennes er nå. Maren oppdager at klumpen er der ennå, og så går vi følgende runde på nytt og på nytt og på nytt: Fysisk ubehag, behov for å gråte, stopping av gråt med tankestrøm og pustestopp igjen og igjen.

Jeg blir ettertenksom, tenker at Maren gjennom ett års terapi aldri har grått. Flere ganger tidligere har hun fortalt at hun som voksen ikke har fått til å gråte, selv om hun ofte føler at gråten presser på.

Jeg ser så at Maren nærmest henger over armlenet på stolen. Jeg innbiller meg at hun kunne trenge å legge seg ned. Jeg forestiller meg også at om hun legger seg ned, så vil det være det motsatte av å forsvinne opp i analysering og tanker.

Ved å fortelle om hva jeg lurer på og sjekke ut hva som stemmer for henne, differensierer jeg mer mellom oss. Differensieringen gjør at awareness bygges opp på nytt.

Jeg bruker konfluens ved å si at jeg kjenner meg igjen. Konfluensen hjelper M til også å bli konfluent ved å kjenne seg enda mer igjen. Jeg tenker at vi her lager ferdig en gestalt i felles a-ha-opplevelse. Dette er en annen gestalt enn den opprinnelige som var ”behov for å gråte.”

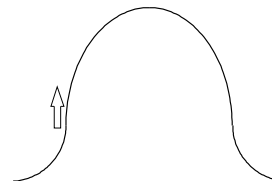
Jeg tar henne tilbake til opprinnelig figur ved å spørre hvordan brystet hennes er nå, hvilket også er å differensiere hennes opplevelser fra mine. Vi kommer dermed videre i syklusen ved at ny awareness bygges opp. Deretter følger repetisjon på repetisjon med nye brudd: hun stopper gråten ved å stoppe pusten - og deflekterer.

Jeg differensierer meg fra de stadige repetisjonene ved å distansere meg til refleksjon. Kanskje vi ellers på et vis ville blitt konfluente i stadige nye repetisjoner.

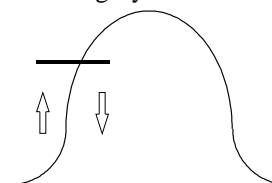
Jeg skiller også mellom henne og meg ved å se hvordan hun sitter og legge merke til hva jeg innbiller meg.

Opprinnelig figur:
Sorg og behov for å gråte.

Differensiering bidrar til flyt til kontaktefasen:



Mange repetisjoner med brudd og flyt:



Dermed spør jeg: ”Jeg lurer på hvordan det ville være for deg å legge deg ned?” Maren sier det kjennes ut som om hun kan trenge dette. Hun legger seg rett ut på ryggen på madrassen. Jeg innbiller meg at hun kunne trenge å ligge i fosterstilling, men for ikke å forstyrre prosessen hennes bestemmer jeg meg for i hvert fall først å la henne utforske slik hun selv har lagt seg.

Jeg kjenner behov for å sitte nær Maren og støtte henne fysisk. Dette forteller jeg henne, og jeg spør om det er OK om jeg sitter ved siden av henne og holder henne på armen og skulderen. Maren sier hun gjerne vil at jeg gjør det. Jeg setter meg på gulvet tett ved siden av henne. Varlig legger jeg ene hånden på armen og den andre på skulderen hennes. Maren sier hun kjenner seg trygg. Hun blir stille, puster med rolige dype pust. Jeg ser at Maren er en voksen kvinne. Inne i hodet mitt har jeg likevel et bilde av henne som en liten baby. Jeg kjenner meg full av omsorg. Følelsen er intens. Et fantasibilde av meg som en fyldig italiensk mamma farer gjennom hodet mitt. Jeg blir på gråten når jeg husker på hva Maren har fortalt om hvordan moren hennes slo og terroriserte henne fra hun var bitteliten. Jeg ser Marens underleppe skjelve, og speiler ansiktsuttrykket hennes ved å gjøre stemmen min

Jeg differensierer videre ved å fortelle hva jeg lurer på og sjekker ut hva hun trenger. Dette fører til at awareness bygges ved at M kan kjenne hva hun trenger.

Jeg differensierer ved å legge merke til hva jeg forestiller meg, men deler det ikke for at hun skal ha rom til sin opplevelse.

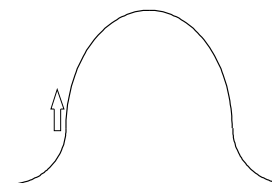
Ny konfluens kommer til syne i mitt behov for å sitte nær og støtte fysisk.

Jeg differensierer ved å fortelle hva jeg føler og sjekke ut med henne. M møter meg i konfluens ved å be om nærheten.

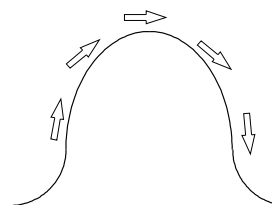
Min rolle som mor full av omsorg og hennes som baby viser tydelig konfluens. Samtidig distanserer jeg meg nok til å legge merke til at dette er mitt bilde og at hun er voksen. Energien og intensiteten øker når jeg sitter nær og holder i henne. Hvilket viser at vi beveger oss videre gjennom energisyklusen mot endelig kontakt.

Vi er konfluente også ved at jeg nesten deler gråten hennes. Jeg pøser på med konfluens ved å speile det betuttete ansiktsuttrykket hennes med stemmen. Vi er i endelig kontakt sammen. M er i endelig kontakt med gråten og dermed også konfluent med egne følelser

Differensiering bidrar til flyt i kontaktefasen:



Konfluens bidrar til flyt gjennom kontaktefasen og gjennom endelig kontakt:



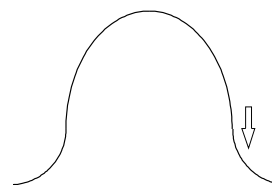
nærmest betuttet: "Ja!" og "Sånn ja!" Hendene mine lar jeg for det meste være i ro, men mykt varierende i trykket. Noen tårer renner nedover Marens kinn. Hun puster tungt - også en stund uten tårer.

Så roer hun pusten, åpner øynene og smiler. Jeg ser rester av tårer som glitrer og hører: "Nå ble jeg så behagelig rolig. Jeg fikk visst grått ferdig selv om det ikke kom så mange tårer."... "Jeg kjente meg like liten som jeg ofte pleier. Nå kjenner jeg at jeg er voksen igjen."

Jeg er ikke lenger noen italiensk Mamma, men en rolig norsk terapeut.

M differensierer seg fra meg ved igjen å bli voksen. Vi er i etterkontakt når hun forteller hva hun opplevde. Hennes ro og min ro tilsier også at vi har kommet til etterkontakt.

Differensiering bidrar til etterkontakt:



Fra begynnelsen lagde vi mye konfluens sammen (Jørstad 2001, Wheeler 1991). Likevel var det nødvendig å pøse på med enda mye mer konfluens for å gjøre ferdig gestalten. Konfluensen var i hovedsak i form av at Maren ble "barnet mitt" og jeg ble en mor full av omsorg som medfølelse, forståelse og støtte. I arbeidet med Maren førte altså konfluens i hovedsak til flyt gjennom kontaktsyklusen (Perls 1951). Maren fikk gjort ferdig gråtegestalten. Hun fikk også en god "morsopplevelse" som bidrag til heling av en større gestalt - barndomstraumer med mor.

Diverse differensiering (Jørstad 2001, Wheeler 1991) førte også til flyt i kontaktsyklusen. Min antagelse er at det var nødvendig å fylle på med differensiering for å gjøre det mulig både for Maren og meg å holde ut all konfluensen, - med andre ord nødvendig for at konfluensen ikke skulle føre til brudd.

Konfluens førte en gang til brudd – da "vi ble oppslukt" av Marens ordflom. Awareness på hva som skjedde med meg, var verktøyet for å differensiere og bygge ny energi (Baalen 2001b)

Jeg kunne ha forsøkt å utforske introjekter / retrofleksjon (Jørstad 2001) som kanskje var underliggende når Maren stoppet gråten. I stedet valgte jeg hele tiden å arbeide med konfluens. Dette viste seg å fungere. I timen var jeg ikke oppmerksom på dette valget mellom kontaktmekanismer. Å ikke være bevisst valg, men "flyte med" i en prosess som oppleves naturlig, er noe jeg kjenner igjen som tegn på konfluens.

EDVIN:

Edvin sitter sammensunket foran meg. Han snakker med lav, litt mumlende stemme. Jeg må ha "ørene på stilk" for å høre hva han sier. Det kommer jeg ikke på å fortelle ham.

Edvin: "Jeg blir så ergerlig på meg selv for at jeg ikke passet tida skikkelig. Jeg må bare beklage så mye igjen."

"Det er helt i orden for meg at du kom litt for sent. Du er velkommen." Jeg smiler vennlig og kjenner at nakken min begynner å verke. Så glemmer jeg hele nakken og er bare oppmerksom på Edvin.

Han smiler tilbake mens han ser vekk og i gulvet. "Jaja, du er snill du. Likevel burde jeg jo kunne passe tida. Dårlig samvittighet har jeg og bør jeg ha."

"Jeg lurer på om det er for min skyld eller for din egen skyld du syns du burde kommet tidsnok?"

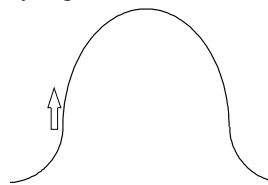
Jeg er fra begynnelsen av timen konfluent ved at jeg ikke en gang kommer på å uttrykke meg og mine behov. I stedet strekker jeg meg for å tilfredstille E sine behov for å bli lyttet til, - eller, det jeg projiserer er hans behov. Jeg differensierer ikke mellom mine forestillinger og hans behov slik jeg kunne gjort ved å sjekke ut med ham. Vi er i forkontakt ved at figur ennå ikke er synlig.

Figuren retrofleksjon/forsentkomning blir synlig. Vi har altså beveget oss over i kontaktefasen. E differensierer seg fra meg ved å si hva han føler. Den påfølgende unnskyldningen hans kan i tillegg til retrofleksjon, være en form for konfluens ved at han "gir seg over til meg" / "flyter over i mine behov."

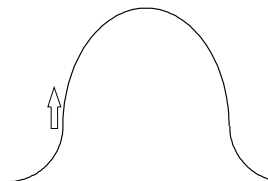
Svaret mitt er en miks av konfluens og differensiering: Konfluens ved at jeg støtter ham og gir tillatelse uten å ha andre egne behov. Differensiering ved at jeg uttrykker meg tydelig i jeg-form. Jeg differensierer så ved at jeg kjenner hvordan jeg har det, før jeg på nytt blir konfluent ved at jeg glemmer meg selv i oppmerksomhet på E.

E retroflekerer. Det

Forkontakt: ingen figur er synlig:



Figur:
Retrofleksjon -
forsentkomning:
Kontaktefasen:



Edvin tenker seg om: "Det er nok faktisk deg jeg har dårlig samvittighet for, det er jo min skyld at vi kommer sent i gang."

kommer fram at han har introjekter: "bør passe tida" og "bør ha dårlig samvittighet." Jeg velger ubevisst å ikke utforske spesifikt Retroleksjon og introjekter.

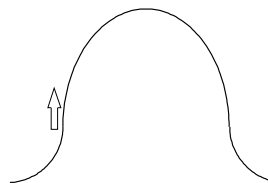
Jeg arbeider med konfluens ved differensiering: Spørsmål om for hvem sin skyld han syns han burde kommet tids- nok. Dette fungerer ved at han blir tenksom og får mer erkjennelse. Vi kommer litt lenger i kontaktfasen.. Altså fører differensieringen til flyt i kontaktsyklusen.

Umiddelbart bryter figur sammen igjen ved at han på nytt retroflektorer ved at det er hans skyld. Å gjøre noe for andres skyld uten hensyn til egne behov, kan ses på som konfluens. Han "flyter over" i mine behov. Jeg kommer ikke på å forsøke å opprette stadiet i kontaktsyklusen ved å spørre hvordan det er for ham å se at det er for min skyld. Jeg har ikke nok distanse/overblikk til å se dette. I stedet bare flyter jeg med ham i hans prosess til retroleksjon.

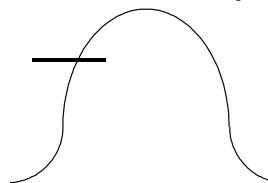
Jeg distanserer meg ved å reflektere over retroleksjon.

Retroleksjon er også er en del av figuren. Jeg bruker konfluens ved å dele hvordan jeg også kan surre. Det kommer også til syne at jeg er konfluent

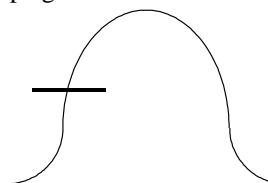
Differensiering bidrar til flyt litt videre i kontaktfasen:



Brudd med retroleksjon:



Manglende heling av brudd på grunn av konfluens



Tankene mine går til teori om retroleksjon, derfor betror jeg ham at jeg noen ganger kan surre skikkelig med tida. "En ordentlig surrehøne kan jeg føle meg som. Til og med dobbelt booke gjør jeg! En gang surra jeg så jeg kom dagen etter!" Jeg legger ikke merke til hvor følelsesmessig uberørt jeg er i å utlevere meg. Edvin fniser og lener seg blidt

smilende framover mot meg: "Det er godt å høre at ikke du heller er perfekt."

Jeg føler meg energisk nok til å bestemme meg for å konfrontere ham med: "Hvordan var det for deg at jeg var 10 minutter forsinket til timen din sist uke?" Edvin svarer raskt: "Det er da helt i orden, du hadde sikkert mye å gjøre. Jeg gjør ingen ting av å vente litt." Jeg kjenner meg ikke lenger energisk. "Takk skal du ha" svarer jeg "For at du er så grei mot meg. Hva med deg? Er det rettferdig at jeg får lov til å la deg vente 10 minutter, mens du plages, - kanskje tortureres, av dårlig samvittighet for å komme 5 minutter for sent til den tiden du til og med betaler for at skal være din?" Edvin setter seg kjapt rakt opp med oppsperrede øyne. Han minner meg om et tent lys, og jeg kjenner masse energi.

Så sier han sammen i stolen igjen og kommer med en godslig humre lyd etterfulgt av "Der ga du meg jammen noe å tenke på ". Jeg nikker blidt mens jeg lurar på om Edvin alt har mistet det han fikk å tenke på. Dette kommer jeg ikke på å si til Edvin. Der og da kjennes det for konfronterende å spørre ham mer. Jeg er redd for å gi ham prestasjonsangst.

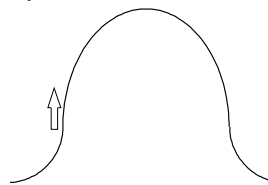
med rolla mi: Jeg sier dette bare for å være flink terapeut og tilfredsstill klientens hjelpebehov, og jeg har ingen awareness om hvordan det er for meg å utlevere meg. Intervensjonen gjør imidlertid at retrofleksjonsbruddet heles i ny flyt ved at energien stiger.

Jeg differensierer ved å spørre hvordan det var for ham. E gjør feltet konfluent igjen ved å utslette egne behov i støtte for meg. Konfluensen fører til brudd vist ved at energien synker.

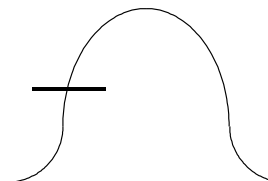
Jeg "biter meg fast" i figuren med å bruke carefrontation: En blanding av støtte/konfluens og differensiering. Dette fører til ny flyt i energisyklusen ved at energien stiger, - vist ved min opplevelse og E sin motoriske aktivitet. Vi berører antagelig endelig kontakt ved at energien stiger og E får en aha-opplevelse.

Deretter bryter figur sammen igjen ved at ny konfluens oppstår i feltet: E pleaser meg og humrer godslig. Jeg lar være å spørre om det jeg lurar på og duller i stedet ved E med å rose ham.

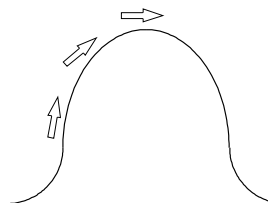
Konfluens (retrofleksjonsintervensjon) fører til flyt i kontaktefasen:



Konfluens fører til brudd:



Carefrontation bidrar til ny flyt og til sannsynlig berøring av endelig kontakt



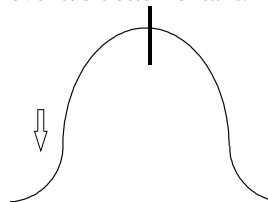
I stedet forsøker jeg å ta vare på ham med å rose: "Bra jobba."

Så glemmer jeg helt at Edvin fikk noe å tenke på og avslutter timen med hygge- småprat! Hvilket jeg ikke legger merke til før jeg i ettertid tenker over timen.

Vi kommer ikke til etterkontakt ved at jeg blir så konfluent at jeg glemmer å holde fast i figuren, muligens i kombinasjon med defleksjon. Vi er tilbake i forkontakt der ingen figur er synlig.

Eventuelt kan det kalles etterkontakt fordi vi tydelig avslutter en time. Det er bare det at avslutningen ikke inneholder noen klar figur utover at det har vært en terapitime.

Konfluens fører til brudd og at jeg glemmer hele figuren. Vi er i forkontakt eventuelt etterkontakt:



Edvin og jeg tok roller som henholdsvis "takkende pleaser" og "serviceminded støtter." Disse rollene kan ses på som en annen variant av sønn og mor. I dette feltet ble det ikke særlig rom for Edvin til å være den voksne mannen han er. Han utslettet egne behov i forsøk på å tilfredstille mine behov. Jeg utslettet mye av meg og mine behov i forsøk på å være "flink" terapeut for ham. Edvin "pleaset" meg og jeg "dullet" med Edvin. Denne konfluensen førte til brudd i kontaktsyklusen diverse ganger.

Timen tydeliggjorde for meg hvordan konfluens og manglende distanse/overblikk kan gjøre det vanskelig eller umulig å fange opp eller opprettholde figur (Baalen 2001b). Denne kunnskapen og awareness på at jeg ikke finner eller mister figur, er for meg en hjelp til å differensiere meg nok til å se figur.

Edvins opplevelse av å komme for sent innebar både konfluens, retrofleksjon og introjekter. Med noe unntak, arbeidet jeg ikke spesifikt med introjekter eller retrofleksjon. Gjentatt differensiering mellom Edvins raushet mot meg og hans manglende raushet/kritikk mot seg selv, gjorde arbeidet med konfluens til "den røde tråden." Differensieringen førte innimellom til flyt i kontaktsyklusen, men gestalten ble ikke gjort ferdig. Carefrontation (Greenberg 1998) som er en kombinasjon av omsorg og konfrontering (det vil si: kombinasjon av konfluens og differensiering), var det som en gang førte til mest flyt.

Konfluensen var totalt usynlig for meg gjennom terapitimen. Ikke før etter timen kunne jeg kjenne hvor utmattet jeg var og hvordan nakken min verket av å være strukket fram mot Edvin. Jeg både fascineres og skremmes av hvor stor grad av manglende awareness /blindhet som konfluens kan føre til. Likeså fascineres og skremmes jeg av å se hvordan konfluens kan føre til aldeles utmattelse. Arbeidet med Edvin blir dermed, i likhet med terapi med diverse "utbrente" klienter, en brikke i puslespillet om sammenhenger mellom utbrenthet og konfluens.

Jeg er usikker på om Edvin på denne tiden ville tålt at jeg hadde vært mindre konfluent. Jeg kan ikke helt se noen annen arbeidsmåte enn å støtte Edvin så mye som jeg gjør. Kanskje var det altså nødvendig med all konfluensen. Eller kanskje min opplevelse av manglende valg, rett og slett er nok et symptom på konfluensen.

En senere time med Edvin:

Edvin forteller at det er kaos hjemme.

“Jeg har lagd lange lister både i hodet og på arket over det jeg burde gjøre, men når jeg har lagd listene, har jeg blitt så sliten at jeg bare har gått og lagt meg.” Han ramser opp med monoton stemme, uten pauser, en rekke gjøremål. Jeg får ikke til å gjengi dem, fordi det går helt i ball i hodet mitt når jeg hører på ham. Jeg klarer ikke skille det ene fra det andre, alt flyter sammen for meg i en eneste smørje.

Dette beskriver jeg for ham og spør om han opplever noe lignende eller kanskje noe forskjellig. Edvin sier han mer ser for seg en diffus tåke.

Jeg spør om Edvin kan tegne tåka. Edvin sier seg straks villig. Han fyller først arket med en diffus gråfarge, så tegner han figurer så svakt med pastellfarger at de så vidt kan skimtes. Jeg ber ham se på tegningen og legge merke til hvor oppmerksomheten hans går. “Helt klart til kofferten,” sier Edvin og peker. Jeg spør om det er riktig for ham å markere kofferten tydeligere på et

E beskriver brudd i kontaktsyklusen som følge av konfluens og introjekter.

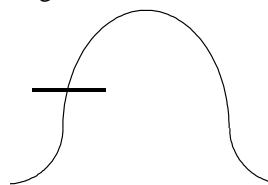
Vi kommer til kontaktefasen ved at E presenterer figur som er at han ikke orker å gjøre noe med kaoset hjemme. Følgende får meg til å tenke konfluens: Kaos, monoton stemme uten pauser, ball i hodet mitt, sammenflyting og smørje.

Jeg differensierer mellom meg og ham med å beskrive min opplevelse og sjekke ut hva hans opplevelse er. I spørsmålet bruker jeg på et vis også noe konfluens ved at jeg støtter ham på at han både kan føle det samme eller noe helt forskjellig. Dette fører til flyt ved økt awareness hos E.

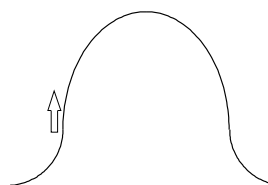
Med awareness-spørsmål og awareness-eksperiment hjelper jeg ham til å differensiere ut mer av sin opplevelse. Dette fungerer så vi kommer videre i kontaktefasen ved at han oppdager stadig mer av seg og det han har lyst til. Alt er ikke lenger en diffus

Figur: Kaos/slitenhet og konfluens

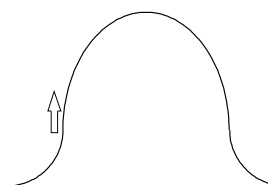
E beskriver brudd som følge av konfluens m.m.



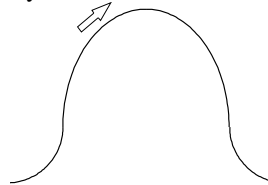
Vi er i kontaktefasen.:



Differensiering og konfluens bidrar til flyt i kontaktefasen:



Differensiering bidrar til flyt i kontaktefasen:



eller annet vis, eller om det er riktig at tegningen er som den er. Han fargelegger kofferten hardt og raskt med en sterk blåfarge: "Det aller viktigste for meg nå er å få pakket kofferten min. Den står forresten framme siden ferien i fjor. Jeg har faktisk lyst til å besøke en gammel skolekamerat som har invitert meg."

Han sukker før han fortsetter mumlende: "Det ender vel med at surrehuet meg ikke får rotet meg til å pakke denne gangen heller, så kommer jeg ikke av gårde." Han synker ned i stolen.

Jeg spør om det er OK for Edvin å lukke øynene og forestille seg at han står foran kofferten. Edvin sier seg straks villig. Jeg ber ham forestille seg det han ser. Edvin: "Jeg ser kofferten min ligge på et krøllete sengeteppe, tom og åpen." Jeg ber ham legge merke til hva som er det aller første som faller ham inn å pakke. "Tannbørsten," sier Edvin. "Nå går jeg på badet og henter tannbørsten min og så må jeg ta med tannkremen og barbermaskinen:

Nei, nå ser jeg hvor skittent det er i badekaret og hybelkaninene og

smørje. Pakking av kofferten har blitt figur. Energien stiger med hard og rask farging.

E sin raske villighet kan være en form for konfluens, - at han ikke skiller ut sine behov, men flyter over i mine, eller kanskje rett og slett handle om at han har lyst til å tegne

Her blir det brudd i kontaktsyklusen ved at E retroflekerer. Energien synker. Jeg utforsker ikke retroleksjonen hans.

Jeg følger ikke E i bruddet, men differensierer meg fra ham ved å holde fast ved figuren fra der vi hadde kommet lengst i kontaktsyklusen. Jeg hjelper han til å differensiere seg ved å be ham forestille seg det han ser.

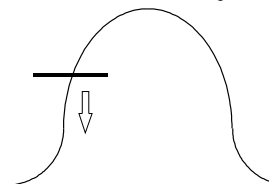
Jeg hjelper han også til å differensiere ved å få ham til å holde fokus i stedet for at alt flyter sammen. Med andre ord velger jeg fortsatt å arbeide med konfluens.

Kontaktsyklusen blir gjenopprettet med ny flyt.

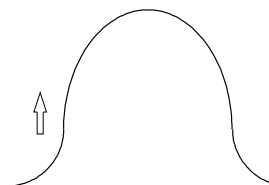
Nytt brudd oppstår ved at E ser for seg alt det

Figuren blir klarere og til: Koffertpakking

Brudd m/ retroleksjon:



Differensiering bidrar til ny flyt i kontaktfasen:



Introjekter fører til nytt brudd:

avisbunken jeg burde gått ut med for lenge siden.” Han åpner øynene og stirrer ut i luften. “Jeg blir helt utmattet når jeg ser for meg alt jeg burde ha gjort.”

Jeg spør Edvin om han er villig til å gjøre en avtale med meg. Det er han, uten å høre hva avtalen er først. ”Kan jeg nå bestemme at du, når du lukker øynene igjen, bare har lov å pakke en eneste ting?” Edvin velger tannbørsten. “Jeg går forbi avisbunken, den har jeg ikke lov av deg til å ta nå. Jeg setter kursen mot badet og bryr meg ikke om det skitne badekaret. Der har jeg tannbørsten i handa. Den er rød, og nå putter jeg den ned i etuiet og bærer byttet mitt inn til kofferten. Oppdrag utført!” ”Bra jobba!” sier jeg. ”Da kan du få lov til å velge deg 1 eneste ting til.” Slik fortsetter vi til Edvin i fantasien har pakket det meste.

Jeg har på følelsen at Edvin ikke helt har klart for seg forskjellene. Det sier jeg ikke til ham og sjekker heller ikke ut med ham.

I stedet lager jeg et eksperiment der Edvin flytter fram og tilbake mellom 2 stoler. I den ene har han som oppgave å se for seg bare ett gjøremål. I den andre stolen har han som oppgave å se for seg alle

andre han ”burde” ha gjort og blir overveldet av introjekter. Jeg utforsker ikke introjektene hans.

Når han mister fokus kan dette også sees på som at han deflekterer, noe jeg velger å ikke skrive mer om i en artikkel om konfluens.

Jeg differensierer med å sjekke ut med ham om han er villig.

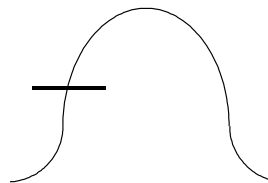
Edvin er sannsynligvis konfluent når han så villig følger meg på min avtale, - uten å ha eget behov for å vite hva avtalen er først.

Jeg hjelper han til å differensiere ved å velge ut 1 eneste ting. Jeg hjelper ham også til å slippe unna introjekter om alt han burde ha gjort, dette ved å gi han et nytt introjekt. Fortsatt velger jeg å arbeide med konfluensen og ikke utforske introjektene.

Differensieringen fører til ny flyt i kontaktefasen og til endelig kontakt ved hver fantasipakking. Hver ting han pakker kan sees på som en egen figur.

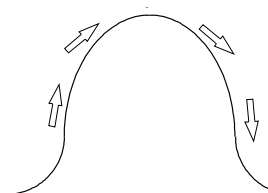
Jeg differensierer med å legge merke til hva jeg har på følelsen, men differensierer ikke med å spørre Edvin.

Jeg tenker at det er lurere å la han oppdage selv gjennom eksperiment. Min forestilling kunne lett ført til brudd i kontaktsyklusen ved for



Figur: Hver ting han pakker kan ses på som en egen figur.

Differensiering bidrar til flyt gjentatte ganger gjennom kontaktefasen til endelig kontakt:



tingene han skulle ha gjort. Underveis leder jeg ham til å kjenne etter hva som skjer med ham.

Til slutt spør jeg hva han har lært. Edvin sier han har lært at en av måtene han sliter seg ut på er å tenke på alt sammen han skulle ha gjort samtidig, heretter vil han skrive liste med bare én ting på.

På kvelden får jeg en tekstmelding: ”Kofferten ferdigpakket! Hilsen Edvin.”

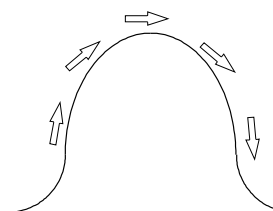
ham å føre til introjekter / retrorefleksjon

Jeg hjelper E til å differensiere sin opplevelse med et awareness-eksperiment. Eksperimentet inneholder ekstra differensiering ved at han kjenner på forskjellene i 2 stoler. Gjennom eksperimentet går han på nytt gjennom kontaktsyklusen.

Vi kommer gjennom etterkontakt ved at E selv kan formulere hva han har lært.

E klarte å bruke det han lærte til at han også i virkeligheten kom gjennom kontaktsyklusen med koffertpakking.

Differensiering bidrar til ny gjennomgang av kontaktsyklusen og til etterkontakt:



Edvins konfluens var at alle gjøremålene fløt sammen i en tåke. Dette førte til gjentatte brudd i kontaktsyklusen med påfølgende utmattelse for Edvin. Han trengte å sortere ut hvert gjøremål for seg, slik at han kunne konsentrere seg om en og en kontaktsyklus. Differensiering var dermed det som førte til flyt i kontaktsyklusen.

Arbeid med konfluens, i motsetning til arbeid med retrorefleksjon og/eller introjekter, var det som fungerte i denne timen.

Denne typen konfluens kan også oppleves som forkontakt, - en opplevelse av forvirring, kaos og manglende awareness i et felt som ikke er organisert i figur og grunn (Clarkson 1993; Pearls 1951) Awareness på hvordan jeg opplevde Edvin konfluent, gjorde at jeg fanget opp konfluens som figur. Jeg kunne kanskje blitt i forkontakt med ham atskillig lenger om jeg ikke hadde tenkt konfluens. Denne erfaringen har gjort meg spesielt oppmerksom på at opplevelser av forkontakt, kan dreie seg om konfluens, med de muligheter dette innebærer.

Konklusjoner om puslespillets utvikling. Hva har jeg lært?

De tre beskrevne terapiprosessene illustrerer hvordan konfluens kan formes i flere forskjellige varianter. Jeg tenker da blant annet på hvordan terapi kan forstås som en dans i vekselvirkning mellom konfluens og differensiering. Ulike klienter har ulike dansebehov i ulike felt med ulike terapeuter til ulike tider i prosessen. Jeg tenker meg en gedigen skala med

alt fra tett valseføring med klienten stående på terapeutens sko, til frilynte balettsprett uten felles takt. Dansen foregår i flere rom: Interpersonlige mellom klient og terapeut, intrapsykisk i klienten og intrapsykisk i terapeuten (Baalen 2001a).

Beskrivelsene fra klientarbeidet viser eksempler på konfluens de aller fleste steder i kontaktsyklusen. De viser også hvilken enorm innvirkning konfluens kan ha på energi, og at konfluens typisk kan føre til både brudd og flyt, fra aldeles utmattelse til full fres i energien, med alle varianter i mellom. Selv om noen brikker fortsatt mangler for å få et fullstendig bilde, aner jeg her en sammenheng mellom utbrenthet og konfluens, slik jeg antydnet innledningsvis.

Fordypningen i begrepet konfluens har medført at jeg legger mer merke til konfluens i terapi med klienter. Jeg arbeider også oftere med konfluens som hovedfigur. Videre er jeg blitt mer oppmerksom på når jeg bruker konfluens og når jeg differensierer. ”Dansen min” er friere ved at jeg tillater meg mer av både konfluens og differensiering. Jeg har blitt spesielt oppmerksom på jevnlig å sjekke ut om jeg også er aware på hva som skjer med meg. Erfaringen min er at det er dette jeg trenger for å oppdage og differensiere meg fra konfluens der jeg ”oppslukes” i interesse, forståelse og annen oppmerksomhet på klienten.

I alle tre eksemplene ble konfluens på et vis overordnet retrofleksjon og introjekter. Det var denne kontaktmekanismen ”som stakk seg fram” i feltet slik at jeg bevisst eller ubevisst prioriterte enten å differensiere/sortere eller også å pøse på med mer konfluens. Prioriteringer i retning av konfluens viste seg oftest å fungere. På den annen side er det umulig å vite hva som ville kommet ut av utforskning av retrofleksjon og/eller introjekter. De beskrevne terapiprosessene gir dermed ikke et klart nok bilde til å konkludere at det oftest fungerer best å prioritere arbeid med konfluens. Jeg viser imidlertid til Gro Skottuns (2001) erfaring fra praksis om at det fungerer best å arbeide med konfluens før introjekter. Hvilket er noe jeg kjenner igjen fra andre klienter i min praksis. Gjenkjennelsen er særlig framtreddende med klienter der ikke så mye har skjedd gjennom lengre arbeid med introjekter og/eller retrofleksjon. Da har jeg flere ganger erfart hvordan arbeid med underliggende konfluens ”plutselig” har medført en betydelig utvikling i terapiprosessen. Igjen har jeg altså en del synlige brikker, men ikke mange nok til å gjøre bildet ferdig. Kanskje viser andre brikker at andre kontaktmekanismer også kan dominere over konfluens. Likevel har jeg stor nytte av mitt ufullstendige bilde: Jeg har lært å ta en titt etter eventuell ”underliggende” konfluens.

Referanser:

Baalen, D. van (2001a) Gestaltdiagnoser. I: *Den flyvende Hollender. Festskrift*. Red: S. Jørstad og Å. Krüger, s. 14-41; Oslo: NGI

Baalen, D. van (2001b) Awareness er ikke nok. I: *Den flyvende Hollender. Festskrift*. Red: S. Jørstad og Å. Krüger, s. 42-46; Oslo: NGI

Clarkson, P & Mackewn, J. (1993) *Fritz Perls*. London: Sage

Greenberg, E (1998) Love, Admiration or Safety: A System of Gestalt Diagnosis of Borderline, Narcissistic and Schizoid Adaption that Focuses on What is Figure for the Client. The 60th European Conference of Gestalt Therapy. October 1998. Palermo, Italy

Jørstad, S (2001) Oversikt over kontaktmekanismer. I: *Den flyvende Hollender. Festskrift*. Red: S. Jørstad og Å. Krüger, s. 73-79; Oslo: NGI

Krüger, Å (2001) Gestaltterapeutisk metode: Fenomenologi i teori og praksis I: *Den flyvende Hollender. Festskrift*. Red: S. Jørstad og Å. Krüger, s. 55-60; Oslo: NGI

Perls, F., Hefferline, R. og Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy*. New York: The Gestalt Journal Press

Skottun, G (2001) Reisebrev. I: *Den flyvende Hollender. Festskrift*. Red: S. Jørstad og Å. Krüger, s. 61-72; Oslo: NGI

Wheeler G. (1991) *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gardien Press. Inc.

Sigrun Marie Skarsgard er gestaltterapeut og sosionom. Hun har 16 års erfaring fra klientarbeid og har siden 1995 arbeidet fulltid i egen praksis. Hun har kontor i Oslo sentrum og tilbyr terapi individuelt, til par og grupper, samt veiledning bl.a. til gestaltterapeuter og sosialarbeidere. Sigrun skriver også om konfluens som en del av mastergradutdanning. Fra før har hun 8 års studier ved NGI.

TID FOR ETTERTANKE

- et tilbakeblikk på Norsk Gestaltinstituttets historie.

Instituttleder Gro Skottun intervjuet av Åshild Krüger

"Jeg husker vi hadde en svær PC vi bar rundt på. Den ene dagen fem etasjer opp til Sveins leilighet på Grünerløkka – neste dag ned fem etasjer og opp fire til Gros leilighet på Sagene eller til Gretes leilighet ved Bogstad!"

Det er høst og ettermiddag. Oktobersola sender de siste strålene inn i Gro sitt rom på instituttet. Jeg har invitert meg inn for å leite tilbake til røttene og forsøke dra linjene fra da det hele begynte. Det er tid for ettertanke.

Gro setter seg til rette i stolen og ser tenkende ut i luften. Tiden skrur tilbake til 1968. Hun tilhører 68-generasjonen som gikk på sosialhøyskolen og lærte om de nye terapeutiske strømningene på denne tiden. Gestaltterapi var en blant mange retninger.

Hva var det som inspirerte ved gestaltterapien?

- Det var dette med her og nå, Jeg og Du i møte i rommet. Det var dette med nuet, denne direktheten som fascinerte og interesserte meg. Det er jo 68-ernes tanker og ideer og slagord.

Etter ferdig sosialhøyskole endte hun som sosionom på et familievernkontor. Her ble hun kollega av Axel Schmidt, som skulle bli en sentral person for utviklingen av gestalttenkningen i Norge.

- Jeg snakket mye med ham, og vi diskuterte en del. Han hadde vært i utlandet og lært mer om gestalt. Blant annet hadde han vært i USA og møtt Judith og George Brown.

Møtet med Axel Schmidt førte til at Gro ble interessert i å lære mer og begynte i gruppeterapi hos ham. Her traff hun også Grete Kandahl for første gang.

- Grete og jeg fulgtes ad i interessen for gestalt. Etter at vi avsluttet i gruppa til Axel Schmidt, fortsatte vi sammen på sommerkursene til Judith og George Brown. Vi var interesserte i det samme fagfeltet og utforsket dette sammen.

På leit etter mer gestalt

Etter at de hadde avsluttet de fire årene med ekteparet Brown, var spørsmålet igjen: Hva nå? Begge var tente på å lære mer, men hvordan? Sammen undersøkte de mulighetene for videre utdanning både i Danmark og Sverige. Men livssituasjonen med jobb og barn la ikke til rette for pendling til og fra hjemmet. Selv om interessen var der, ble det umulig å gjennomføre. I Kristiansand var Nils Magnar Grenstad opptatt av gestalt som grunnlag for læring.

- Vi tok kontakt med Grenstad. Vi hadde hørt at han hadde planer om å starte gestaltutdannelse i Norge. Men da vi snakket med ham, var alt veldig usikkert og uklart - så vi slo det fra oss.

Bare ett år etter startet Grenstad likevel utdannelse i Kristiansand, men Grete og Gro var da allerede i gang med andre planer. Siste året på sommerkurset til Judith og George Brown var Gro blitt kjent med en kursdeltaker fra Nederland.

- Daan underviste ved et nederlandsk-belgisk gestaltinstitutt og fulgte kurset i Norge for å bli kjent med ekteparet Browns gestaltforståelse. Da Grete og jeg ikke fant noe mer ut av søkinga etter videre kursing, ble vi enige om å spørre Daan om vi kunne få til et samarbeid med ham om å starte opp i Norge.

Som tenkt så gjort. En vinterdag i februar 1986 møttes alle tre for å legge planer for oppstart av gestaltutdannelsen samme høst. Daan skulle bidra med opplæringen, Grete og Gro skulle stå for det praktiske og administrative.

Og så var vi i gang

- Vi bestemte oss for å ta opp et lån på 10.000 kr. Disse pengene rakk akkurat til annonsering i noen fagtidsskrift og Aftenposten. Vi måtte bruke privattelefonen for søkerne. Dette var jo før mobiltelefonens tid! De som ringte, undret seg veldig over hvor dette instituttet lå hen. Var det på Holmen, eller? Og vi måtte jo fortelle at Holmen egentlig bare var en postboks! Instituttet var i starten delvis hos Grete og delvis hos meg.

På vårparten hadde de plukket ut 14 søkere – eller rettere 16 inkludert dem selv! Daan kom til Norge for å intervju. Oslo Hospital, hvor Gro arbeidet på det tidspunktet, var møtestedet og der de første kullene i utdannelsen gikk.

- Grete og jeg var så absolutt praktikerne. Mens Daan satt med søkerne til intervju, var vi på venterommet og ønsket velkommen og serverte kaffe. Jeg har lyst til å si at etter hvert som vi kom i gang, var Grete den som var forutseende når det gjaldt logo, postboks, telefon – mens jeg sørget for lokaler, timeplaner etc.

Gro stopper litt opp og tenker seg om. Minnene kommer strømmende. Mye hardt arbeid der flere roller skulle fylles på en gang. Student, administrasjon, kaffekoker, telefonsvarer i tillegg til full jobb og familie. Kort sagt: Mye på en gang!

- Senere kom Svein inn i bildet også. Han var ganske teknisk av seg. Han var god å ha for oss! Jeg husker vi kjøpte en svær bærbar PC! Ja, ikke bærbar som PC-er er i dag. Her var det snakk om noe svææært! Denne PC-en bar vi rundt på. Den ene dagen fem etasjer opp til Sveins leilighet på Grünerløkka – neste dag ned fem etasjer og opp nye fire til Gros leilighet på Sagene - eller til Gretes leilighet ved Bogstad.”

- *Hva med søkerne til kursene?*

- Vi hadde stor respons på annonsene våre. Det var flere enn de 14 vi endte opp med til slutt. Undervisningsprogrammet stilte jo en del krav til søkerne. Blant annet måtte alt foregå på engelsk. Dessuten var det mye usikkerhet fordi vi ikke kunne garantere at vi skulle lykkes i starten. Det endte med at vi satte i gang med nytt kull andre året. Vi hadde jevn pågang av søkere hele veien – og slik har det vært siden. Nå har vi bestemt oss for å begrense oss i Oslo til tre parallelle klasser!

Fag og utvikling

- *Og undervisningen var det Daan som stod for?*

- Ja, han hadde med seg programmet fra sitt institutt i Nederland/Belgia. Andre lærere fra dette instituttet kom også til Norge. De skiftet på å komme. Programmet var som det er nå, med tema for hver samling. Vi møttes til 9-timersamlinger lørdager og søndager. Den første tiden var det slik at vi lagde maten og spiste sammen. Det aller første kurset holdt vi på hytta til Axel Schmidt. Han var ikke med, men støttet oss på denne måten. Vi brukte den samme undervisningsformen som vi hadde lært på kursene til Judith og George Brown. Altså dette med prosess, der det legges til rette for å erfare før teorien presenteres.

- *Betyr det at det pedagogiske er det typiske for denne måten å tenke gestalt på?*

- Ja, det er det. Pedagogikken ligger i bunnen Det er det typiske for tradisjonen i Norge. Både Axel Schmidt, Grenstad og vi legger vekt på George Browns pedagogiske måte å tenke på. For eksempel til forskjell fra Polster, som har en annen tradisjon. Jeg tror det er denne pedagogiske måten som gjør at vi har lyktes.

- *Ja, dere har jo lyktes! Hva var motoren – drivkraften?*

- To ting. Utdannelsen solgte, og metodene vi underviste i, virket. Dette fikk oss til å fortsette. Innenfor programmet til Daan kunne vi skape mye selv, vårt eget. Vi fornorsket det etter hvert. Og vi diskuterte mye fag – og var slettet ikke alltid enige.

Instituttet var etablert. Det første grunnlaget var lagt. Studenttilgangen økte, og det ble behov for mer plass. Instituttet måtte på flyttefot og har siden vært på flyttefot. Først en tur innom Holmenkollen daghjem, før Hans Nielsen Hauges gate, hvor de slo seg til en god stund. Her var det også mulighet for å leie egne kontor for terapipraksis. Så en tur innom Erling Skjalgsons gate, før siste stopp Majorstua.

- Skilleveiene kom med flyttinga. I dag har vi fortsatt for lite plass. Vi er allerede i gang med å tenke nytt sted. Vi ønsker oss flere kontorer og mer plass til det å drive terapi, og på sikt også forskning og et utvidet fagmiljø.

Smertefull skillevei

Etter hvert som vi snakker oss igjennom historien, kommer Gro også inn på en skillevei som ikke handla om flytting fra sted til sted. Vi er inne på den vanskelige tiden i instituttets

historie. Som i alle miljøer som ønsker utvikling, dukket også konfliktene opp ved Norsk Gestaltinstitutt.

Gro blir ettertenksom i samtalen vår. Hun famler litt etter ordene, og viser at det å skulle beskrive denne vanskelige tiden ikke er lett. Konflikter har alltid to sider, og hun gir uttrykk for å ville vandre varlig og med ydmykhet i det hun nå kommer inn på.

De hadde jobbet seg sammen – Daan, Svein, Grete og Gro. Både ett og to kull av utdannelsen var uteksaminerte. De hadde hatt mange diskusjoner underveis, med ulike synspunkter og ulike syn på løsninger.

- Vi utforsket visjonene våre for instituttet på flere måter. Allikevel vet jeg ikke om vi utforsket dem godt nok, og selv om vi diskuterte og snakket mye sammen, var der nok mye tilbakeholdt uenighet mellom oss. Det var noen ting vi ikke tok ordentlig fatt i. Uenighetene kom nok opp – men så ble de borte igjen. Uenighetene dukket opp i glimt kanskje, men det ble med det. Vi gjorde nok ikke så mye av det vi prøvde å lære studentene våre den tiden. Vi utviklet et mønster der vi liksom aldri kom helt til bunns i uenigheten vår. Det endte med dyp konflikt både om metode og drift av instituttet.

- *Hva ble løsningen?*

- Vi kom til en skillevei. Grete gikk ut av instituttet. Vi kunne ikke fortsette sammen med så ulike syn. Det var en umulighet å skulle arbeide sammen. Vi innså at vi ikke klarte å løse dette på en annen måte enn å skille lag.

Gro blir stille og ettertenksom igjen. Vi sitter litt i hver vår verden og lar det som er sagt synke. Gro bryter stillheten.

- Etter bruddet ble det en svært vanskelig tid for studentene våre. De kalte seg selv for skilsmissebarn – og det var jo det de var. De satte pris på oss ledere på forskjellige måter og visste naturlig nok ikke hva våre samarbeidsproblemer hadde bestått i, og hvorfor Grete gikk ut. Ryktene svirret, og lojaliteten til instituttet varierte. Ja, det var virkelig mye usikkerhet, og mye kjentes utrygt.

Det er gjenkjennende for de fleste at konflikter er smertefulle og etterlater seg sår og arr. Og samtidig kan konflikter være en mulighet til videre utvikling. Hvordan er det i dag? Daan, Svein og Gro jobber jo fortsatt tett sammen. Hvordan er det med konflikter nå?

- Jo, vi har så definitivt våre konflikter. Vi er selsagt uenige og irriterte på hverandre til tider. Vi ser imidlertid at vi til dags dato har klart å rydde opp i det som kommer. Dette gjelder jo både oss tre og staben for øvrig. Jeg tror at det hjelper oss veldig at vi velger å dra bort sammen en gang i året. Det gir oss mulighet til å utforske forskjelligheten vår – og projeksjonene vi har på hverandre.

Nye veier videre

De siste årene er det lagt ned mye arbeid for å få utdannelsen godkjent. I vår gikk alt i boks, og champagneflaska kunne sprettes. Nye muligheter åpnet seg for NGIs framtid.

- *Hvilke visjoner og vyer har du for instituttet framover?*

- Der er flere veier å gå, men jeg vil særlig nevne to. For det første ønsker vi å finne ut om det er mulig for oss å utvikle vårt eget norske Masterstudium – uten å måtte samarbeide med England slik vi gjør i dag. Vi ønsker oss med andre ord en egen avdeling som kan drive forskning. For det andre er jeg – og vi - opptatt av å søke om autorisasjon for gestaltterapeuter. Blir vi autoriserte, slipper vi å betale moms, og vi får en sterkere juridisk og etisk forpliktelse i forhold til Helsepersonelloven. Jeg tenker særlig på klientene. Anerkjennelse av gestaltterapi på denne måten vil ha stor betydning for å sikre kvalitet på profesjonen vår. Kvalitetssikring handler jo om at klientene skal få så godt tilbud som mulig.

Visjonene skaper ei optimistisk stemning i rommet idet samtalen vår går mot slutten. Vi har dradd trådene i NGIs historie, noen mørke og noen lyse. Jeg spør Gro om hvilket *personlige* utbytte hun har hatt av disse årene ved instituttet. Svaret kommer kontant:

- Jeg har lært å se at jeg kan tenke – at jeg faktisk kan tenke kritisk og selvstendig! Jeg har en bra IQ! – smiler hun. - Jeg har lært å ha tillit til meg selv som en tenkende person. Jeg er ikke lenger så redd for å gjøre feil, rødmer ikke så fort i sjananse – jeg kan se mer av livet.

Fastheten og gløden i stemmen gir meg en opplevelse av at hun lever og lærer i livet sitt. Blomstrer hun?

- Ja! Og jeg tror jeg er en som blomstrer sent. Noen blomstrer tidlig i livet – for meg tar det lang tid. Ja – for nå blomstrer jeg!

Blomst i oktober, passer bra! Som om optimismen kan få leve videre til tross for at høstkvelden senker seg over rommet, og jeg takker for samtalen.

BOKANMELDELSE

Av Gro Skottun

Erling Kokkersvold og Heidi Mjelve (2003).

Mellom oss: Trening av kommunikasjon i gestaltperspektiv

Oslo: Gyldendal

Mellom oss kom ut våren 2003 og er den første boka som er utgitt i Norge med et gestaltperspektiv siden Nils Magnar Grenstad ga ut sine bøker om konfluent pedagogikk og gestalt på 80-tallet. Det var med stor glede jeg mottok et eksemplar fra Heidi Mjelve, og jeg har lest boka med stor interesse.

Mellom oss er en bok om trening av ferdigheter i kommunikasjon med et gestaltteoretisk perspektiv. Forfatterne er opptatt av at det ikke er nok å lese seg til gode kommunikasjonsferdigheter, i tillegg trengs det øvelse og trening. For å klargjøre dette bruker forfatterne eksempler fra ulike typer samtaler og rollespill i studie- og yrkessammenhenger. De framhever også betydningen av kompetent veiledning, og de belyser etiske dilemmaer som kan oppstå i veiledning. Boka henvender seg til studenter i pedagogikk, psykologi, helse- og sosialfag. Den vil også være nyttig for yrkesutøvere innen undervisning og veiledning.

Siden dette er en anmeldelse i et gestaltterapeutisk tidsskrift for gestaltterapeuter og studenter, vil dette også prege det jeg skriver. Ved første gangs lesning var jeg som gestaltterapeut mest fokusert på det innholdet i boka som omhandler gestaltteori og som klarest har et gestaltperspektiv. Denne delen er lett å lese, teorien er klar og oversiktlig, og eksemplene som knyttes til teorien, er relevante i forhold til bokas intensjon. Dette er derfor en enkel innføring i noen av gestaltteoriene, og det er forhåpentligvis mulig for lesere som ikke har noen kjennskap til gestalt, å forstå disse teoriene.

Andre deler av boka, som fokuserer på temaer og områder i forhold til kommunikasjon, psykososialt arbeid og trening, har jeg først fordypet meg i nå når jeg skriver denne bokanmeldelsen. Ved første gangs lesning hadde jeg mye gjenkjennelse på temaene fra mitt "tidligere" liv som sosionom og veileder, og jeg hadde de samme utfordringene med å gripe meningen i det jeg leste, som den gangen. Nå ved annen gangs lesning har jeg sett mer dybden og meningen i det forfatterne formidler. Det interessante for meg var at jeg også opplevde dette da jeg leste "gestaltdelen" av boka på nytt. Dette gjelder spesielt der teorien blir knyttet til eksempler. Forfatterne har klart å formidle mye og komplisert teori på en for meg stort sett håndgripelig måte.

Det var inspirerende å lese hvordan rollespill og video brukes i veiledningen. Gruppene forfatterne veiledet, spilte virkelige eller oppdiktete case avhengig av hvilken treningssituasjon veiledningsgruppen var i. De arbeidet strukturert med rolleinnstuderingen, videoopptak og avspilling. Metodene de brukte for veiledningen når de spilte av videoen, er svært gestaltiske og gjenkjennelige. Før de spilte av videoen (opptaket varer ca. 10 til 15 minutter), spurte de deltakerne og observatørene hvordan det var å spille, og også om det var spesielle sekvenser der noe skjedde i kommunikasjonsprosessen. Sammen så de deretter på disse og andre deler av videoen og arbeidet mye med å øke deltakernes awareness mens de så på. Forfatterne har også eksempler fra forskjellige typer treningssituasjoner og hvordan de best kommuniserer i forskjellige typer samtaler.

Boka har også noen begrensninger. Enkelte steder blir forfatterne for omstendelig forklarende, særlig deler av de to første kapitlene. Det blir for mye om hva som skal skrives, slik at noe av min iver som leser blir borte på veien. I tillegg blir eksemplene fra veiledningen nesten borte i beskrivelsene av hvordan veiledningen skjer og begrunnelser for valgene som tas.

Det er den siste delen av boka som engasjerer meg mest og som jeg personlig gjerne skulle hatt mer av. De dialogeksemplene som er her, er gode, men stort sett for korte, og det er altfor få av dem. Det blir mye snakk om hvordan forfatterne gjør det, uten at jeg helt kan følge hva som skjer i veiledningen. Selve kommunikasjonsprosessen på videoopptaket og i veiledningen blir derfor ofte utydelig. Ut fra egen erfaring vet jeg hvor krevende nettopp det å gi en fenomenologisk beskrivelse av en slik kommunikasjonsprosess kan være, så jeg tenker at forfatterne tross alt har lyktes bra også med denne delen av boka.

Jeg setter stor pris på at noen endelig utgir en bok om gestalt på et norsk forlag. Til tross for de begrensningene som er nevnt ovenfor, har forfatterne mestret å skrive om gestalt på en god måte. For gestaltterapeuter og studenter kan det være godt å lese gestaltteori på norsk og samtidig se hvordan gestalt kan brukes i forskjellige veilednings- og undervisningssituasjoner.

HOLD DEG FAGLIG OPPDATERT

Tegn abonnement på et eller flere tidsskrifter:

BRITISH GESTALT JOURNAL

PO Box 420

BS99 7PQ

England

E-post: admin@britishgestaltjournal.com

Internett: www.britishgestaltjournal.com

INTERNATIONAL GESTALT JOURNAL

PO Box 1045

Highland, NY 12528-0990

USA

E-post: tgjournal@gestalt.org

Internett: www.gestalt.org/igjpromo.htm

GESTALT REVIEW

Gestalt International Study Center

PO Box 515,

South Wellfleet,

MA 02663

USA

E-post: GestaltStudyIntl@aol.com.Postmaster

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

Norsk Gestaltinstitutt AS

Fridtjof Nansens vei 12

0369 OSLO

E-post: ngi@gestalt.no

Internett: www.gestalt.no

