

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG I, NR. 2, NOVEMBER 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,-

UTGIVELSE:

Norsk Gestalttidsskrift utkommer
årlig med to nummer. Vår og høst.

LAYOUT:

Knut Moskaug

TRYKKERI:

Nordberg Aksidenstrykkeri AS
Ryensvingen 11
0680 OSLO

Opplag 500 eks.
Utgitt med støtte fra NGI

INNFORMASJON

TIL DEG SOM HAR LYST TIL Å SENDE BIDRAG TIL TIDSSKRIFTET

- Send oss ditt bidrag lagret elektronisk i MS-Word for Windows, skrifttype: Times Roman, punktstørrelse 12.
- Det du sender oss, skal være tekst, ev. med tabeller. Modeller og annen grafikk skal følge som vedlegg.
- Hvis du skriver i artikkelsjangeren, skriver du litteraturhenvisninger i parentes i teksten og en litteraturliste/referanser til slutt. (Se artikler i dette nummeret.)
- Redaksjonskomiteen bestemmer layout og står for den endelige utformingen av teksten før den sendes til trykking. Vi tilstreber konsekvens i litteraturhenvisninger og litteraturlister.
- Redaksjonskomiteen tilstreber også å følge gjeldende normer for rettskrivning og tegnsetting i artikler.
- Du må regne med å gjøre noen omarbeidelser i skriveprosessen, og vi forventer ikke at du kommer med et manuskript som du er helt fornøyd med. Det er ofte lettere å gå inn i en omarbeidelsesprosess hvis du ikke anser deg for ferdig med det du har skrevet, før du leverer det til oss.
- Send oss ditt utkast til bidrag i god tid. Dersom du ønsker å få noe inn i vårnummeret må vi ha bidraget ditt innen 1. januar, for høstnummeret er fristen 1. juni. Vi gir deg skrivestøtte, og dette er en prosess som tar tid.

INNHOLD

FRA REDAKSJONEN	1
<u>HOVEDTEMA: GESTALTVEILEDNING</u>	
PARALLELLE PROSESSER I VEILEDNINGSROMMET	4
TURID ROGSTAD	
KONTAKT I VEILEDNINGSFELTET	13
ELIN SØREIDE BREKKE	
VEILEDNING MED JULIE	19
HEGE HAUGEN	
LOS I ULIKE FARVANN – VEILEDNING I ULIKE FELT	24
SYNNØVE JØRSTAD	
GAMMEL VEILEDER – NYE MULIGHETER	34
ANNE-LISE TESLO	
<u>POLER OG PARADOKSER</u>	
FRA TERAPIROMMET TIL VEILEDNINGSROMMET	44
KJERSI WITBERG	
OM Å TA SEG SELV PÅ ALVOR	47
KATRINE JOHNSEN	
<u>TEORI OG PRAKSIS</u>	
FIGURDANNELSER I FJELLET	52
GRO SKOTTUN OG DAAN VAN BAALEN	
RELASJON SOM METODE	54
TRINE BILLE	
PROSJEKT ”KONSTRUKTIV KRANGLING” I SKOLEHELSETJENESTEN	67
INGER HOSEN	
Å TA HOVEDROLLEN I EGET LIV	76
ASTRID JOHANSEN	
AWARENESS NOK EN GANG	89
DAAN VAN BAALEN	
<u>BOKANMELDELSE</u>	
<i>PSYCHOTHERAPY SUPERVISION</i>	103
OMTALT AV ÅSHILD KRÜGER	
ADRESSER TIL NOEN AKTUELLE JOURNALER OG TIDSSKRIFTER	106

FRA REDAKSJONEN: JA, NÅ SKRIVER VI OM GESTALT I NORGE!

Vi gratulerer NGF med *Gestaltterapeuten*! Vi ser det som en milepæl for gestaltemiljøet i Norge at vi nå er i gang med både organisasjonsblad og tidsskrift. Vi vil også takke for oppmuntrende tilbakemeldinger på første nummer av tidsskriftet. Mange gir uttrykk for det positive i å ha et forum for faglig utveksling og utvikling.

I dette nummeret har vi valgt veiledning som et hovedtema. Vi har invitert flere til å reflektere over gestaltveiledning i praksis, med særlig vekt på veiledning for terapeuter og veiledere. I sin bok *Veiledning – mer enn ord* definerer Sidsel Tveiten veiledning som ”en pedagogisk og relasjonell prosess med oppdagelse, læring, vekst og utvikling som mål.” Vi mener at de artiklene vi presenterer, tydeliggjør hvordan gestaltveiledning utøves, mer eller mindre i tråd med denne måten å forstå veiledning på.

I veiledningsartiklene reflekterer forfatterne ut fra veileders perspektiv, både når det dreier seg om veiledning av gestaltterapeuter, og veiledning i andre sammenhenger enn gestalt. I en mer personlig fremstilling har Kjersti Witberg tatt utgangspunkt i veilandens opplevelse i overgangen fra terapirommet til veiledningsgruppa. Veiledningstemaet følges også opp i bokanmeldelsen av Gilbert og Evans' bok om psykoterapiveiledning. Forfatterne har valgt et bredt faglig perspektiv på sin modell, et perspektiv som utfordrer til å forstå likheter og ulikheter mellom gestaltmodellen og andre psykoterapeutiske retninger.

I første nummer av *Gestaltterapeuten* har Trygve Aase et spennende og utfordrende innlegg der han reflekterer over muligheter for forskning i gestaltemiljøet vårt i Norge. Vi vil gjerne følge opp denne diskusjonen og er både stolte og glade for å kunne presentere den første norske artikkelen fra forskning på gestalt i Norge. Trine Bille er utdannet gestaltterapeut ved GA og presenterer et utdrag av masteroppgaven sin i artikkelform. Å gjennomføre en mastergrad er å ha lært seg verktøyet som trengs for å kunne bevege seg inn i forskningens verden. I senere numre har vi som mål å synliggjøre det gryende forskningsmiljøet vårt, ved jevnlig å presentere smakebiter av mastergradsoppgaver, som det faktisk begynner å bli en del av etter hvert. Disse første skritt mot forskning ligger også til grunn for artikkelen til Astrid Johansen i dette nummeret. I en samtale om forskning kom det spontant fra en kollega: ”Å forske er de voksnes måte å leke på!” La oss boltre oss i denne leken og utvikle praksisen vår.

Vi er også opptatt av å vise hvordan våre kolleger integrerer gestalt i ulike yrkessammenhenger. I dette nummeret er artiklene til Inger Hosen, Anne-Lise Teslo og Astrid Johansen eksempler på dette, og vi har allerede et par artikler til på vent. Og hvis du som leser dette, nå får lyst til å skrive om hvordan *du* har integrert gestalt i ditt yrke, så sett i gang!

I tillegg ønsker vi at tidsskriftet vårt skal være et forum for refleksjoner rundt teori. Denne gangen har vi to bidrag, som binder sammen gammelt og nytt. Det ene, *Figurdannelser i fjellet*, vil sikkert noen lesere huske fra NGI-nytt (Skottun & van Baalen, 2003). Det andre, *Awareness* nok en gang, er en videreføring av Daan van Baalens artikkel i *Den flyvende hollender* (2002).

Vi vil fortsatt presentere gestalt i ulike sjangre. Etter et forslag fra en av våre lesere har vi opprettet en spalte kalt "Poler og paradokser". Her vil vi gi plass til ulike måter å beskrive erfaringer og opplevelser - personlige og profesjonelle, noe som Kjersti Witbergs og Katrine Johnsens tekster er eksempler på i dette nummeret.

Vi håper på gode lesestunder for våre lesere og setter pris på ris og ros i tilbakemeldingen!

Gro Skottun, Synnøve Jørstad og Åshild Krüger

HOVEDTEMA: GESTALTVEILEDNING

PARALLELLE PROSESSER I VEILEDNINGSROMMET

Anna, Hanna og Johanna ... og Berit

Av Turid Rogstad

I denne artikkelen som omhandler parallelle prosesser i veiledningen, vil du møte Anna, Hanna og Johanna i en kasesbeskrivelse delt opp i 3 faser. Underveis brukes fagbegreper som utdypes nærmere i artikkelens teoridel.

Å være terapeut er et ensomt arbeid. Etter at klienten har gått, sitter vi der alene og venter på neste klient. Det er lett å gå seg vill, det er også lett å stoppe opp, miste intuisjon, empati og evne til fornyelse. Veiledning dekker og er nødvendig for alle disse områdene. Veiledning betyr å bli sett og vist vei av en faglig kyndig person, som kan veiledning som fag (Tveiten 2002). Veiledning kan være å ”legge fra seg” det som klienten bringer inn, å bli kikket i kortene, slik at vi blir sikre på at vi utfører et etisk forsvarlig arbeid. Veiledning kan også gi oss faglig påfyll og gi inspirasjon til nye måter å møte klienter på.

Veiledning kan foregå i grupper, i triader og individuelt. I denne artikkelen vil jeg vise et veiledningskase i en triade, hvor vi alle tre er erfarne terapeuter, noe mindre erfarne veiledere. Vi stiller ganske likt når det gjelder kompetanse – og vi er ulike på mange andre måter. Vi har valgt å prioritere et viktig element i veiledning, nemlig prosess over tid, og vi ivaretar dette ved at vi er de samme tre personene som møtes. Vi har en agenda, fast møteplan, og vi ivaretar taushetsplikt. Vi tar opp arbeidet vårt til vurdering når en av oss opplever det nødvendig. På denne måten oppleves også veiledningen som et slags fristed, med muligheter for å bringe inn både styrke og svakhet (Tveiten 2002).

I denne artikkelen, som omhandler parallelle prosesser i veiledningen, vil du møte Anna, Hanna og Johanna i en kasesbeskrivelse delt opp i 3 faser. Underveis bruker jeg fagbegreper som jeg utdyper nærmere i artikkelens teoridel. Til slutt følger en oversikt over referanser. Navn som er brukt i artikkelen, er anonymisert.

Kasesbeskrivelse

Fase 1: Samtalen mellom veileder og veiland

Vår triade organiserer seg ved at vi tilkjenner våre behov. Jeg forteller at jeg har behov både for veiledning og for å veilede. Hanna har behov for veiledning, Johanna for å være litt tilbaketrukket som observatør. Hanna ønsker å starte og velger meg som veileder. Vi flytter på stolene, Hanna og jeg sitter overfor hverandre, Johanna trekker seg litt tilbake.

Hanna sitter i stolen og vrir seg litt. Hun sier at det dreier seg om "Berit" (klienten).

Hanna: "Jeg er usikker på hvordan jeg skal nærme meg."

Jeg: "Kan du si noe om hva du, som terapeut, trenger i forhold til klienten din?"

Hanna: "Jeg sliter i arbeidet sammen med denne klienten, og opplever at jeg ikke er god terapeut. Har på følelsen at vi gjør det samme, klienten og jeg, om igjen og om igjen. Det er som om vi løper og løper. Jeg opplever det som vanskelig, og har faktisk tenkt at jeg bør anbefale henne å gå til en annen terapeut."

(Jeg kjenner en gryende uro og vet ikke helt hva det betyr. I stedet for å dele det med Hanna, velger jeg å utforske mer om hennes behov og om forholdet klient/terapeut.)

Jeg: "OK. Jeg hører at du syns at du er en dårlig terapeut for denne klienten, og at du har en opplevelse av at dere gjør det samme hele tiden. For å utforske hva som skjer i feltet, kunne jeg tenke meg at du beskriver klienten din."

Hanna: "Klienten min er ei voksen dame. Hun er sykemeldt, men er allikevel veldig travel. Hun sier at hun er veldig opptatt av å lære mye av denne terapien. Nå har hun gått hos meg i over et halvt år, og det er vanskelig for meg å se at hun har lært noe..."

(Jeg kjenner at jeg blir litt tåkete i hodet, og kan lett melde meg ut. Jeg bestemmer meg for at jeg ikke vil trekke meg ut, og velger å dele min awareness med Hanna.)

Jeg: Jeg kjenner at jeg ikke er helt til stede i det du forteller, og jeg vil gjerne være til stede. Jeg har et forslag: Kan du gå rundt i rommet og forsøke å være klienten din mens du forteller hvem du er? På den måten bringer vi henne inn i rommet."

Hanna følger min anmodning og går rundt i rommet og snakker i jeg-form som om hun var klienten. Jeg ser at hun beveger seg fort, og går mange runder mens hun forteller. Jeg ser at hun vrir hendene sine. Hun går og går, forteller og forteller.

(Jeg merker at ordene forsvinner. Jeg hører ikke hva hun sier og melder meg ut ved å se på observatøren. Hun nikker til meg og gir meg et lite smil. OK. Jeg har stoppet meg selv, og nå kan jeg stoppe Hanna.)

Jeg: "Vil du sette deg?"

Hun går fort bort til en stol, setter seg og begynner å prate om kjæresten sin, og om barna hans.

Hanna: ”Hun er en egoist. Jeg orker ikke mer. Hun blir jo ikke bedre. Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre...”

(Jeg ser at Hanna ser rundt i rommet. Hun har ikke øyekontakt med meg. Jeg ser også at kroppen hennes er urolig. Ordene renner ut av henne. Jeg får et bilde av en ustoppelig elv. Når det bildet kommer, kjenner jeg igjen et behov for å stoppe.)

Jeg tar forsiktig på armen hennes og sier: ”Jeg har behov for å stoppe deg nå. Er det OK?”

Hanna rister på kroppen sin, puster dypt: ”Ja, jeg er sliten.”

Jeg: ”Trenger du å være henne mer, eller er dette nok for deg?”

Hanna nikker. Vi sitter stille begge to - puster.

Hanna: ”Nå er jeg Hanna. Da jeg var klienten min, kjente jeg faktisk nesten ingenting. Jeg var i mitt eget hode, og merket ingen kontakt med annet enn egne tanker. Jeg så ikke deg ... jo, jeg kjente nok at noe var vondt, en slags fortvilelse som jeg ønsket å løpe fra. Jeg var mest opptatt av å fortelle deg om alle andre.”

Pause.

Hanna: ”Jeg vet ikke om jeg vet hvem hun er.”

Jeg: ”Tror du klienten din vet hvem hun er?”

Hanna: ”Nei ... jeg tror ikke det.”

Jeg: ”Fikk du noen opplevelse av kontakt mellom deg og meg?”

Hanna: ”Nei, nesten ikke. Jo, forresten, da du stoppet meg. Det kjentes godt ut, et lite øyeblikk ... Det var nesten som en liten hvil.”

Jeg: ”Kan du bruke noe av dette når du skal møte klienten din igjen?”

Hanna: ”Jeg har løpt og løpt sammen med henne. Så setter vi oss litt, og så løper vi igjen. Det er jeg som leder dette løpet, og jeg er redd for at hun aldri vil finne på å sette seg ned av seg selv. Hvis hun ikke klarer det, kommer hun til å slutte hos meg.”

(Jeg hører at Hanna ikke tenker på at hun kan bruke noe av det hun har funnet ut. Hun er fortsatt i sin egen redsel. Jeg velger å utforske hennes awareness om redsel litt mer.)

Jeg: ”Du er redd for at hun skal slutte.”

Hanna: ”Jeg er redd for at det skal gå i stå, og så at hun slutter.”

Jeg: ”Du er redd for at ”det” skal gå i stå. Det jeg hører, er at dere beveger dere, og at dere hviler. Jeg hører også at du er energisk, og at du er sliten. Gir dette deg noen mening?”

Hanna sitter stille: ”Ja, det gir meg mening. Jeg ser nå at det var annerledes før. Da bare beveget vi oss, vi satt ikke stille. Hun løp og løp, og jeg hadde en kjempejobb med å få henne til å sitte stille. Det har virkelig vært en kjempejobb å få henne til å sitte stille!”

Jeg kjenner at jeg blir energisk. Jeg smiler.

Jeg: ”Da har du gjort en kjempejobb, da?”

Hanna: ”Det er godt å kjenne på at jeg kan sitte helt stille, og at jeg kan være med å løpe. Nå kjenner jeg at jeg kan sitte på baken min, helt stille.”

Jeg (ler litt): ”Baken ja - den er delt i to. Akkurat nå ser jeg en del av deg som kan løpe, og en som kan sitte stille. Det er akkurat som om denne baken blir et bilde på den terapien du har beskrevet med Berit.”

Hanna: ”Det er et bilde som passer. Og begge delene er nødvendig. Den ene delen, den som kan sitte stille, var nesten ikke synlig til å begynne med, og nå kan jeg se den. Det er fint, og jeg kan bruke begge delene. Jeg kan løpe, og jeg kan hvile. Det skjer faktisk en forandring, og jeg tror at hun skal gå hos meg lenge.”

Vi nærmer oss en avslutning. Jeg er usikker på om hun har hørt at jeg syns hun har gjort en kjempejobb, og velger å minne henne på utsagnet.

Hanna: ”Jeg hører hva du sier nå, men jeg vet ikke om jeg tror på det. Kjenner meg redd og sårbar, og vet at jeg kan fortsette. Og jeg kjenner på mye varme.”

Fase 2: Samtalen mellom observatør og veileder

I vår triade, i denne veiledningen, har vi valgt å arbeide med observatør. Observatørens rolle er å være til stede, observere, notere og gjøre seg refleksjoner om hva som skjer. Hun har spesielt øye på veilederens rolle. Etter veiledningen stiller hun spørsmål ut fra det hun har sett og hørt. Veilanden trekker seg da tilbake og lytter til denne samtalen.

Jeg snur meg mot Johanna, ser på henne og puster. Jeg ser at hun smiler til meg. Det kjennes godt.

Jeg: ”Jeg kjenner at jeg er kjempesliten. Jeg syns dette var vanskelig og var ganske fortvilet. Trodde i lange perioder av veiledningen at jeg ikke skulle få det til.”

Johanna: ”Det er lett å forstå at du er sliten. Jeg har hørt mange ord og sett mye bevegelse. Jeg kjenner at jeg er nysgjerrig på det siste du sier, at du ikke skulle få det til.”

Jeg: ”Jeg tror at det lå i feltet, det å ”ikke få det til”. Hanna sa mye om at hun var redd for å ikke være en god terapeut, og for at klienten skulle forlate henne.”

Johanna: ”Da har jeg lyst til å fortelle hva jeg så og hørte.”

Jeg nikker og kjenner at jeg er spent.

Johanna: ”Jeg så og hørte at du stoppet henne flere ganger, og du gjorde det på flere måter. Hva tenkte du?”

Jeg: ”Jeg stoppet henne når jeg kjente at jeg ble tåkete i hodet, og min egen awareness forsvant. Jeg tenker at vi var konfluente i perioder av veiledningen, og at jeg heldigvis beholdt min awareness på at jeg faktisk ble tåkete. Det at jeg stoppet henne, hjalp meg til å komme ut av tåken og holde fokus en liten stund igjen. Noen ganger hjalp det meg å dele min awareness med henne. Da isolerte jeg meg heller ikke. Jeg tenker at dette feltet trengte hvile. Jeg tror at vi hadde gått i en ustoppelig ring av ord, tåke og slit hvis jeg ikke hadde vært oppmerksom på at jeg kunne stoppe opp.”

Johanna nikker og sier at hun også tenkte på konfluens.

Johanna: ”Hvordan vil du beskrive kontakten mellom dere?”

Jeg: ”Jeg ser at vi, Hanna og jeg, var mye i forkontakt, og at vi kontaktet noe. Det ble en endelig kontakt mellom oss på slutten, men liten etterkontakt. Jeg tenker nå at jeg kunne ha brukt mer tid på etterkontakt, f.eks. ved å spørre om hun hadde behov for mer, men det gjorde jeg ikke. Da Hanna spilte klienten sin, var vi i forkontakt, lite i kontakte-fasen, og oppnådde ikke endelig kontakt. Jeg får mange tanker om dette. Det er slitsomt å være terapeut når det er slik mellom dem. Figurer reiser seg og faller. Feltet organiserer seg ikke. Jeg kjenner igjen jeg er glad for at jeg beholdt min egen awareness og kunne stoppe av og til.”

Johanna: ”Er det noe annet du ser at du gjorde?”

Jeg: ”Jeg er oppmerksom på at ordene forsvant underveis. Klienten kunne like gjerne sagt bla, bla, bla. Når ordene forsvant, dukket det opp bilder for meg. Elven og

baken. Jeg intervenerte ved å fortelle henne om bildene, og det fungerte. Det dreier seg om projeksjoner. Hm... Ordene blir borte. Når ordene blir borte, tenker jeg at de heller ikke er så viktige for den som sier dem. Jeg kan reflektere over dette ved å se på Sterns (1977) teorier om utvikling. Kan det være slik at klienten har en tidlig skade som oppsto før ordene? Plutselig tenker jeg på det å bli forlatt tidlig i livet. Det gir meg mening i at ”å forlate” og ”å bli forlatt” har dukket opp i denne veiledningen.”

Johanna: ”Jeg støtter deg i det du tenker. Du sa noe om at du og Hanna ikke ble helt ferdige. Vet du mer om det nå? Har dette også noe med forlatthet å gjøre?”

Jeg: ”Ja, det har det. Jeg kjenner Hanna, og jeg vet at dette er et tema i hennes liv - og det er et tema i mitt liv. Oi, det er mulighet for mange parallelle prosesser i denne veiledningen: mye tåke, ønske om å forlate, redsel for å bli forlatt...”

Johanna: ”Jeg synes det er fint at du ser det nå. Hanna sitter jo her og hører hva vi to snakker om. Skal vi oppsummere hva du har gjort i denne veiledningen?”

Jeg: ”Jeg har vært forvirret og sliten, og tenkt at jeg er en dårlig veileder (ler litt). Og så har jeg brukt min egen awareness for å organisere feltet. Jeg har forsøkt å øke Hannas awareness på hva hun gjør, og hva som nytter i feltet når hun er terapeut. Jeg ser at Hanna og jeg har gått en liten vei sammen, at hun ble klar over at hun kan fortsette, og at terapien kan ta lang tid... Jeg kjenner også at jeg har kunnskap og teorier, og at jeg anvender dem bedre enn jeg vet i øyeblikket. Takk, nå kjenner jeg meg ferdig.”

Fase 3: Anna, Hanna og Johanna

Vi vender igjen stolene mot hverandre alle tre. Johanna spør Hanna om noe av det vi har snakket om i fase 2, har gitt henne noe nyttig som hun vil ha med seg. Hun spør også om det er noe hun ikke vil ha med seg.

Hanna: ”Jeg har fått en aha-oplevelse. Det var fint å kjenne på at jeg kan fortsette med Berit, og det var fint å høre at Anna mener at jeg gjør en god jobb som terapeut. Det faller på plass for meg når dere snakket om parallelle prosesser. Jeg vet mye om min erfaring med å forlate og bli forlatt, og nå kan jeg også utforske sammen med Berit hvordan hennes erfaringer er.

Noe annet som også var nyttig å høre, og som jeg vil ta med meg, er at Anna trenger å puste og kjenner seg sliten og fortvilet. Det er godt å få en bekreftelse på at dette er et vanskelig og møysommelig arbeid...(sitter stille)... Nå kjenner jeg at jeg kan ta inn at Berit og jeg faktisk har gått en vei sammen, og at jeg gjør en god jobb. Jeg har ikke forlatt henne, og jeg kommer ikke til å gjøre det slik som jeg kjenner det nå.

Og så vil jeg ta med meg bildet av baken. Det er jammen godt å ha to rompeballer å sitte på. Den ene er hvile; den er liten. Den andre er bevegelse; den er svær. Jeg arbeider med å jevne ut størrelsen.

Jeg tror ikke det er noe nå som jeg ikke vil ha med meg. Takk skal dere ha, Anna og Johanna.”

Teori

I kasusbeskrivelsen har jeg vist hvordan parallelle prosesser (Crocker 1999) kan oppstå mellom terapeut og klient, og mellom terapeut og veileder. Parallelle prosesser kan sies å oppstå som en figur i denne veiledningen. Jeg har forsøkt å vise hvordan figuren blir tydelig for terapeuten/veilanden når hun lytter til prosessen mellom veileder og observatør. Det kan være nyttig å se litt mer på teoriene omkring noen av de figurene som oppsto i feltet, og jeg begrenser det til en kort teorijennomgang av felt, awareness og parallelle prosesser.

Feltteori

Kurt Lewin (Lewin 1952) utviklet feltteorien. Både Fritz og Laura Perls inkorporerte feltteorien i sin utvikling av gestaltterapi. Feltteorien, kort beskrevet, går ut på at mennesker søker helhet. Vi organiserer opplevelser som meningsfull helhet og har behov for å skape mening. Når vi ikke får til dette, i den virkeligheten vi befinner oss i, eller feltet vi er i, opplever vi ubehag og utilfredshet (McKewn 1997).

Når vi skal beskrive et felt, kan vi se for oss en scene med en grunn og en forgrunn. Feltet er ikke stillestående. Når noe har vært i forgrunnen tilstrekkelig lenge, kan det gå tilbake, bli grunn, og nye figurer kan dukke opp fra grunnen.

Van Baalen (2002a) fører bildet med scenen videre: Grunnen er rommet bak scenen eller kulissene, figuren er det som foregår på scenen, og som blir tydelig for publikum via rampelyset som blir satt på figuren. Figuren får oppmerksomhet så lenge det er nødvendig, og nye figurer kan komme fram fra grunnen når de trengs og er hensiktsmessige for handlingen på scenen.

I veiledningssituasjonen opplevde jeg at feltet ikke organiserte seg i grunn og forgrunn. Det var vanskelig for meg som veileder å finne en figur. Jeg kunne fornemme at både veileder og veiland opplevde ubehag og utilfredshet (McKewn 1997). Med andre ord, vi opptrådte i feltet sammen og kunne ikke skape en meningsfull sammenheng. Det kan forstås ut fra at mye lå i feltets grunn uten å komme i rampelyset. Et eksempel er veilandens erfaring med forlatthet, som påvirket feltet uten at det fikk en bevisst oppmerksomhet og ble utviklet til klar figur. Men da det ble satt fokus på forlatthet, ble det figur.

Awareness

Van Baalen (2002b) skriver at awareness er et paraplybegrep som omfatter persepsjon, å legge merke til, valg og oppmerksomhet. Awareness kan deles i soner: Ytre-, indre- og mellomsonen (Stevens 1988). Den ytre sonen omfatter oppmerksomhet på den ytre verden, alt som er utenfor oss selv: det som jeg kan høre, se, kjenne på, lukte, osv. Den indre sonen omfatter oppmerksomhet på det som kjennes i kroppen: spenninger, varme, kulde, skjelvninger, kløe osv. Mellomsonen omfatter tolkningene av hva vi ser, hører, fornemmer.

En kan si at Berit (klienten), slik hun spilles av veilanden i det beskrevne veiledningskasuset, har awareness i mellomsonen. Hun framstår som sint på andre og gir uttrykk for en følelse av håpløshet og slitenhet. Hun later til å ha liten kontakt med den ytre sonen siden hun ikke så, ikke hørte hva som ble sagt. Det er heller ikke mye som tyder på at hun hadde noe særlig kontakt med det hun kjenner i kroppen. Veilanden Hannas awareness var også i mellomsonen. Hun tenkte at det ble vanskelig og klarte ikke å være god terapeut. Ytresonen ble mer fremtredende da hun gikk ut av klientrollespillet. Jeg, som veileder, opplevde at jeg hadde awareness på indre- og ytresonen. Jeg kjente at jeg var tåkete i hodet, men også at jeg satt på stolen. Jeg så Hanna og omgivelsene. Johanna, observatøren, så og hørte hva som ble sagt, og brukte det som utgangspunkt for sine spørsmål til veilederen.

Parallele prosesser

Crocker (1999) skriver i sin bok *A Well Lived Life* at parallelle prosesser kan beskrives som en type kontaktforstyrrelse. Det foregikk mange parallelle prosesser i denne veiledningen. Veileder er redd for å ikke være god veileder og vil forlate feltet med veilanden. Terapeuten har lenge trodd at hun ikke tilfører klienten noe hun kan gjøre nytte av. Klienten er også redd og fortvilet. Ordene ”redd”, ”få det til”, ”sliten” blir benyttet både av veileder og veiland, og av veilanden da hun spilte klienten sin. De ulike prosessene oppstår i feltet, og det er umulig å finne ut av hvor de kommer fra. Kontakten mellom oss er preget av at vi strever. Vi ser ikke hverandre, vi sitter på en måte fastlåste i våre egne opplevelser og samhandler på en uhensiktsmessig måte.

Vi klarer derimot å identifisere de parallelle prosessene når observatøren kommer inn i samtalen. Da kan jeg som veileder se prosessen mellom terapeuten og klienten, og likeledes mellom veileder og veiland. Jeg tenker at observatørens rolle her er viktig. Hun er en del av feltet fordi hun er til stede i rommet, allikevel er hun mer nøytral og mer i bakgrunnen. Hun er ikke en del av den parallelle prosessen, og prosessen kan identifiseres ved hjelp av henne.

Parallele prosesser blir på denne måten også et redskap som kan benyttes i veiledning. Når prosessen får lys på seg og blir figur, får veilanden en oppmerksomhet og en kunnskap om feltet, som hun kan ta med seg og ha nytte av i terapien med klienten sin.

Jeg - Anna - har forsøkt å vise hva som kan skje i en gestaltterapeut-veiledning hvor parallelle prosesser oppstår, og hvordan vi kan utnytte kunnskapen vår til å organisere feltet vi er i. Takk til Hanna og Johanna og til Berit.

REFERANSER

- Van Baalen, D. (2002a) Gestaltdiagnoser. I: S. Jørstad og Å. Krüger (red.) *Den flyvende hollender*, s. 14-41. Oslo: NGI
- Van Baalen, D. (2002b) Awareness er ikke nok. I: S. Jørstad og Å. Krüger (red.) *Den flyvende hollender*, s. 42-46. Oslo: NGI
- Crocker, S.F. (1999) *A Well Lived Life*. Cleveland: GICPress
- Hostrup, H. (1999) *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. København: Hans Reitzels Forlag
- Hostrup, H. (2002) *Supervision på gestaltterapeutisk grundlag*. København: Hans Reitzels Forlag
- Lewin, K. (1952) *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*. London: Tavistock
- McKewn, J. (1997) *Developing Gestalt Counselling*. London: Sage
- Polster, E. & M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage
- Stern, D. (1977) *De første seks måneder*. Oversatt til dansk 1998. København: Hans Reitzels Forlag
- Stevens, J. O. (1971) *Awareness*. Guernsey: Eden Grove
- Tveiten, S. (2002) *Veiledning – mer enn ord*. Bergen: Fagbokforlaget
- Teslo, A-L. (2002) *Mangfold i faglig veiledning*. Oslo: Universitetsforlaget
- Zinker, J. (1977) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: First Vintage Books Edition

Turid Rogstad er utdannet sosionom, gestaltterapeut og veileder. Hun har arbeidserfaring fra sosialkontor, barnevern og kvinnerettet rusbehandling og har nå egen gestaltterapeutpraksis på Kolbotn. I tillegg driver hun utadrettet veiledningsvirksomhet.

KONTAKT I VEILEDNINGSFELTET

Av Elin Søreide Brekke

Det praktiske eksemplet i artikkelen er hentet fra praksis i barnehage. Det reflekteres over hvordan oppmerksomhet på kropp løser opp skamfølelse og leder fram mot erkjennelse og kontakt.

Denne artikkelen er et utdrag av den skriftlige avsluttende eksamen i veilederutdanningen ved NGI våren 2003. Det praktiske eksempelet jeg har valgt for artikkelen, er tatt fra min egen praksis og blir belyst av aktuell teori, hovedsakelig feltteorien og litt teori om kontakt.

Feltteorien

Kurt Lewin (1890-1947) var godt kjent med gestaltpsykologien, men kom etter hvert til å utforme sin egen psykologiske teori, den såkalte feltteorien. Han leverte viktige bidrag til forståelse av bl.a. motivasjon, viljeprosessen og følelselivets psykologi, og han hadde også meget stor betydning for sosialpsykologien, idet han grunnla studiet av den såkalte gruppedynamikken.

Yontef (1992) hevder at gestaltterapien er basert på feltteorien, og at denne vitenskapelige tenkningen passer best til gestaltterapiens teoretiske system. Han definerer feltet som de totale krefter som virker gjensidig inn på hverandre, og som til sammen danner en interaktiv helhet. Han sier at det er en nærhet mellom feltteorien og gestaltterapiens fenomenologi, dialogisk eksistensialisme, eklektisisme, fleksible holdninger til kliniske valg osv. Videre er dette en teoretisk tilnærming som omfavner de brede intellektuelle, sosiale, kulturelle, politiske og psykologiske områder som gestaltterapiens teori er opptatt av. Perspektivet til feltteorien sørger for teoretisk støtte for å kunne integrere en psykologisk teori som inkluderer kropp, tanker, følelser, sosiale interaksjoner og spirituelle og transpersonlige aspekter.

Lewin undersøkte og beskrev hvordan totaliteten av data danner et dynamisk felt, hvor alle fakta er gjensidig avhengige av hverandre. Hostrup utdyper og skriver at **feltteorien** beskriver menneskets atferd som en funksjon av personen og hans/hennes miljø (Hostrup 1999).

Et felt er en del av universet - begrenset i tid og rom. I et felt er det enda flere felt. Når vi definerer et felt, skjer det med en gang en organisering. Feltet har iboende egenskaper til å organisere seg i figur/grunn. Feltet organiserer seg meningsfullt, og

Wheeler (1998) viser i den sammenheng til Lewins ”elegante diktum” som han kaller det: *The need organizes the field* (s.28).

Figur bygges opp og brytes ned, og underveis skjer det læring som inngår i neste figurdannelse. Et felt er både en del og en helhet. Det kan være et individ og omgivelsene. Det kan være jeg i møte med en annen - eller også meg i møte med meg. Vi kan begrense og utvide feltet. Mulighetene er større i et større felt, og fordi vi er en funksjon i et felt, kan vi påvirke feltet. Som gestaltterapeuter er vi opportunistiske og går dit det er bevegelse.

Litt om kontakt

Kontakt er prosess, funksjon og opplevelse. Feltet forutsetter kontakt, og kontakt forutsetter feltet, uten (en eller annen slags) kontakt dør vi. Polster & Polster (1974) hevder at “contact is the lifeblood of growth, the means for changing oneself and one’s experience of the world” (s. 101). De sier videre at “contact is implicitly incompatible with remaining the same. Through contact, though, one does not have to try to change; change simply occurs” (Ibid).

Sanseapparatet åpner opp for kontakt. Hostrup (1999) skriver: ”Organiseringsprosessene foregår og utvikler seg når mennesket trer i KONTAKT (dialog) med verden. I denne kontakten er mennesket ”våkent” overfor, hva og hvordan det opplever, og overfor, at det opplever. Denne prosessen kaller gestaltterapien for AWARENESS- prosessen” (s. 99, min oversettelse).

Awareness er med andre ord et nøkkelord i gestaltterapien (Yontef 1992). Vi regner med tre awareness-soner (eller kontaktsoner): den indre sone, som er organisering av sansepåvirkninger inne fra kroppen, mellomsonen, som er organisering av mentale prosesser og den ytre sone, som er organisering av sansepåvirkninger fra omgivelsene (Hostrup 1999).

Presentasjon av case

Caset er fra en veiledningstime i min egen praksis med en student. Studenten har en lederstilling i en barnehage, og hun gir selv regelmessig veiledning til kolleger.

For at beskrivelsen av veiledningen skal være gyldig og pålitelig, har veiland og jeg (veileder) sammen rekonstruert det som skjedde i veiledningstimen. A er her veilanden, og V er veilederen.

A: Jeg vil bringe inn en ubehagelig opplevelse fra arbeidsplassen. Det er et eller annet jeg blir sittende fast i. Situasjonen var at jeg hadde hatt veiledning med to kolleger fra avdelingen vedrørende et barn som stadig blir avvist av en annen jente, og dette gjør

den jenta som blir avvist rasende. Moren hennes er min nærmeste kollega og samarbeidspartner.

A forteller videre at hun kommer ut fra veiledningsmøtet og er veldig glad fordi hun synes det har gått så bra. Mor/kollega sitter på samme kontor og hører A utbryte: "Dette var en god veiledning." Mor/kollega var kjempetrist og følte stor sorg. A følte et krav fra moren om å gjøre det bedre for jenta, og A fikk en følelse av utilstrekkelighet. Hun følte at det ble lagt ansvar på henne for at mor var trist, og et krav om at hun skulle "ordne" datteren slik at moren slapp å føle tristhet og sorg. Da moren ga seg helt over til gråten, opplevde A situasjonen veldig ubehagelig. Hun følte det ble for mektig for henne og ble handlingslammet. A tenkte at dette burde moren tåle, det hadde hun selv måttet gjøre. Samtidig skammet hun seg fordi hun ikke greide å trøste moren. Hun opplevde situasjonen så ubehagelig der og da at hun valgte å ta det opp i veiledning.

Da A visualiserte at hun var i situasjonen med kollegaen, begynte hun å snakke *om* og *forklare* meg situasjonen (intellektualiserte, gikk rett til mellomsonen). Jeg spurte om hun heller kunne gå til kroppen og kjenne etter hvordan det var å være henne i den visualiserte situasjonen.

A: Jeg kjenner en klump i halsen, gisper etter luft, er tom i hodet og trist.

V: Jeg hørte at du sa trist i stad.

A (gjentok): Jeg er trist og kjenner tristhet og ubehag i brystet.

V: Hva holder du tilbake?

A: Jeg kjenner på skam over ikke å strekke til og på forakt overfor moren.

V (setter fram en tom stol): Kan du fortelle mor hva som skjer med deg?

A: Jeg har klump i brystet, gisper for å puste og kjenner at jeg er trist.

V: Hva skjer med deg nå?

A: Jeg føler ikke at ordene når fram

V: Kan du nå fram på en annen måte?

A går bort til moren og setter seg ved siden av henne

V: Hva har du behov for å gjøre nå?

A: Stryke henne på ryggen. (Hun stryker henne.) Jeg kjenner jeg har mer kontakt nå.

A (henvender seg til moren): Jeg skjønner du har det vondt. Det er kjempevondt å kjenne på at andre avviser eget barn. Jeg har opplevd det selv.

A sier hun ser at kollegaen ser opp og smiler, og at hun føler de har kontakt. Hun sier hun kjenner seg lettere, og fortsetter med høyttenking:

A: Jeg misunner henne fordi hun tør å ta ut sorgen helt, og jeg ser at det er styrken hennes. Da jeg satt med henne, kjente jeg på en **forakt** for at hun ikke tålte det.

A så at hun selv holdt mye tilbake, **skammet** seg og kunne plassere ubehaget i **retroleksjon**. Hun opplevde verdien av å knytte teorien til veiledningen. A sa hun følte at hun hadde lært å kjenne på **ubehaget** slik at hun kan gjenkjenne det senere i

andre situasjoner og vite mer om hva som foregår i henne selv når hun er i relasjon med andre. Hun kan da velge om hun vil holde tilbake eller om det er mer hensiktsmessig å dele opplevelsen slik som hun gjorde her, da hun sa: ”Jeg skjønner du har det vondt. Det er kjempevondt å kjenne på at andre avviser eget barn. Jeg har opplevd det selv.” Samtidig viser hun moren nærhet og omsorg ved å stryke henne over ryggen. Dette er en ny atferd i en situasjon hvor hun vanligvis har følt forakt og tatt avstand. Ved å dele med mor/kollega sine egne smertefulle erfaringer hvor hun selv har følt skam og utilstrekkelighet, fikk hun kontakt med moren.

Refleksjoner i ettertid

Da A kom til veiledning, presenterte hun en uferdig gestalt, tenker jeg. Jeg kjenner veilanden fra før og vet at hun gjerne intellektualiserer (er i mellomsonen og vil forklare). Det ble viktig for meg å la veilanden kjenne på følelsene ved å visualisere den opplevde situasjonen og gestalte det ”problematiske” feltet mellom kollega og veilanden på andre måter enn ved kun å snakke *om* i veiledningsprosessen.

Jeg spør hva veilanden holder tilbake i den aktuelle situasjonen. Hun kommer først i kontakt med tristhet og senere skam over ikke å strekke til, og hun kjenner forakt overfor mor/kollega som gir seg følelsesmessig over. Vi beveger oss fra mellomsonen til innersonen når veilanden kjenner **ubehaget i kroppen**. Jeg viser til eksistensialistisk fenomenologi og hva Kepner (1993) skriver: “To understand resistance, including such complex forms as somatic and emotional symptoms, it is important to understand the relationship between the self, the body, and the organism as a whole”(s. 68).

Polster & Polster (1974) skriver om den som retroflekerer: ”The retroflector abandons any attempt to influence his environment by becoming a separate and self-sufficient unit, reinvesting his energy back onto an exclusively intrapersonal system and severely restricting the traffic between himself and the environment” (s. 71).

I sin doktoravhandling om kroppskunnskaping viser Heggdal (2003) til Merleau-Ponty som hevder at kroppen er meningsbærende og uttrykksfull - ja, selve grunnlaget for eksistens og erkjennelse. Hun skriver videre at kroppen er selve kunnskapens kilde, og det er derfor viktig å lytte til kroppen, reflektere over erfaringene og prøve ut kunnskapen i handling og slik være i dialog med egen kropp.

Jeg tenker at A hovedsakelig har brukt ord i livet sitt. Nå står hun overfor en ny situasjon med nye muligheter til å anvende kreativ tilpasning: Hun setter seg nær mor/kollega, og jeg spør videre om hva hun har behov for å gjøre. A begynner å stryke moren på ryggen og kjenner hun har mer kontakt. I tillegg deler hun egne smertelige erfaringer om samme tema. I det øyeblikket opplever A at mor/kollega ser opp og smiler. A sier at hun føler de har kontakt – og merker at hun føler seg lettere.

Etter opplevelsen av kontakt har veilanden behov for å utveksle med meg det hun føler og tenker. Hun oppdager at hun kan beundre mor/kollega for nettopp den egenskapen hun tidligere hadde kjent forakt for. Deretter reflekterer vi omkring gestaltterapeutisk teori. Hun så at hun skammet seg og holdt tanker, følelser og handling tilbake (retroleksjon) mens moren gjorde det motsatte (polariteten) som her er å dele/utveksle følelser og tanker (Wheeler 1998). Mor/kollega fortalte med hele seg: kongruens i kropp, følelser og språk hvordan hun opplevde virkeligheten her og nå. Dette synes jeg er et godt eksempel på at kanskje *det mest interessante i terapi (her veiledning) er det som blir gjemt bort. Det som gjemmes bort, er for vanskelig til å ta fram og dele. Men det skjulte må allikevel komme fram for å bli borte.*

I eksempelet ser vi hvordan tidligere opplevd og skjult skam og forakt hos veilanden (når veilanden selv er veileder) hindrer god kontakt når følelsene aktiviseres uten awareness. Når hun er aware og erkjenner disse følelsene hos seg selv uten å fordømme dem som gode eller dårlige, ser vi hvordan de kan være et middel til å oppnå kontakt når de utveksles.

Vi kan sammenligne As læringsprosess med erfaringskurven: "sensation, awareness, mobilization of energy, action, contact and withdrawal" (Zinker1977). Vi ser hvordan A sanser og blir oppmerksom på kroppens budskap om opplevd ubehag i situasjonen. Ved å komme i kontakt med og erkjenne ubehaget kan A mobilisere energi til handling som her er å stryke moren på ryggen. Dette fører til As opplevelse av full kontakt mellom dem og som gjør at hun kan avslutte situasjonen og føle seg lettet.

Jeg tenker at veiledningen er helt i tråd med det Nielsen skriver om veilederens "terapeutiske" intervensjoner, hvor han hevder at disse vil begrense seg til de sidene ved veilandens personlighet som i vesentlig grad forstyrrer eller kompliserer vedkommendes arbeid med aktuelle pasienter – eller som blokkerer evnen til å nyttiggjøre seg selve veiledningen på en optimal måte (Holte m.fl. 2000).

Konklusjon

I det praktiske eksempelet ser vi hvordan veilanden får hjelp til å oppdage hva hun selv holder tilbake. Når hun får kontakt med egne følelser og deler egne opplevelser, er hun også i stand til å få kontakt med den hun veileder. Dette skjer ved at hun bruker kropp og handling i tillegg til ord. Hun ser at hun har brukt mye ord på å holde følelser på avstand. Når hun erkjenner dette, har hun et større register å spille på ved senere anledninger. Awareness om det som skjer her og nå, gir oss større frihet til å velge hva vi gjør her og nå.

LITTERATUR

- Yontef, Gary M. (1992) *Awareness, Dialogue & Process*. New York: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Wheeler, Gordon (1998) *Gestalt Reconsidered*. Cambridge, Massachusetts: The Gestalt Institute of Cleveland Press
- Hostrup, Hanne (1999) *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. København: Hans Reitzels Forlag
- Polster, Erving & Miriam. (1974) *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books
- Heggdal, Kristin. (2003) *Forelesningsrekke i kvalitative metoder* ved Universitetet i Bergen
- Kepner, James (1993) *Body Process: Working with the Body in Psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Zinker, Joseph (1977) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books
- Holte, Rønnestad og Nielsen (2000) *Psykoterapi og psykoterapiveiledning*. Oslo: Gyldendal akademisk

Elin Søreide Brekke var ferdig utdannet gestaltterapeut ved NGI i 1994. Hun tok videreutdanning ved GA Skandinavia, var ferdig gestaltveileder ved NGI i 2002 og avsluttet Mastergraden ved GA i 2003. Hun er i tillegg utdannet psykiatrisk sykepleier med erfaring fra tung- og lett psykiatri og har vært lærer og praksisveileder ved høyskolen i Molde. Hun har hatt egen praksis som gestaltterapeut i hjembyen Molde siden 1994.

VEILEDNING MED JULIE

Av Hege Haugen

Jeg ønsker med denne artikkelen å beskrive en gestaltveiledning. Fokuset for artikkelen er å belyse veiledningen med gestaltteori. Jeg kommer også inn på forskjellen mellom terapi og veiledning.

Julie er en erfaren gestaltterapeut og har et veiledningsoppdrag ved et offentlig kontor. Hun veileder der en gruppe hver tredje uke. Gruppen har forandret seg mye etter hvert fordi mange, av forskjellige grunner, har slutta siden Julie begynte med veiledningen. Den eneste som er igjen av den opprinnelige gruppa, er nå leder for hele gruppa.

Julie synes gruppa er vanskelig å veilede. Hun sier at det er lite lystbetont både å gå dit, og å ta det opp i veiledning. Jeg lurer på hva som er ulystbetont, og hun svarer at alt som har med dette å gjøre, er ulystbetont, og dette føler hun akkurat nå.

Jeg forstår ikke helt hva ”dette” er, og fortsetter å spørre henne til jeg har fått et klarere bilde av situasjonen. Jeg tenker at vi bygger mer awareness rundt det som er behovet. Julie ser oppgitt ut, og jeg er forvirra. På dette tidspunktet er to ting figur for meg: Julie opplever ulyst i situasjonen med gruppa, og hun opplever det i veiledningssituasjonen nå. En figur for meg er altså ulyst, og en annen er forvirring, for det er det *jeg* har awareness på. Jeg reagerer ut ifra min awareness om det jeg ser, det jeg kjenner inne i meg, og det jeg tenker. Jeg bruker altså yttersonen, innersonen og mellomsonen (Stevens 1988).

Jeg tenker nå at vi er ganske tidlig i erfaringskurven (Clarkson 1989). Jeg bygger dette på Julies manglende evne til å mobilisere nok energi til å fokusere på hva som er veiledningsbehovet i forhold til veilederen. Jeg stiller awareness-spørsmål for å bygge opp awareness. Siden dette er veiledning, stiller jeg spørsmål kun knyttet til feltet mellom veilederen og hennes gruppe. For eksempel: Hva er ulystbetont ved å møte denne gruppa? Hva er det som gjør gruppa vanskelig å veilede? Polster & Polster (1974) sier at for å utvikle mer awareness, må slike spørsmål stilles igjen og igjen. Etter hvert blir da to ting figur for meg (forvirring og ulyst), og jeg tenker at det feltet trenger, er at vi er i stand til å mobilisere og deretter handle.

Julie forteller at problemet er at gruppelederen aldri er til stede i gruppa under veiledning. Julie har også individuell veiledning med henne, men hun kommer ikke da, heller.

”Dette er ikke noe all right,” sier Julie. Og hun forklarer videre at lederen ringer henne og sier at nå trenger jeg veiledning, og nå må vi sette opp en time for det. Og det gjør de. Men så, en dag eller to før timen, ringer hun Julie og sier at det har kommet noe i

veien, og at hun ikke har tid. Det er helt krise på jobben, og hun kan ikke gå i møte nå. Sånn er det hver gang. Og Julie er veldig frustrert. Altså er problemet at gruppelederen bestiller og avbestiller time om og om igjen.

Julie prater og prater om dette og om hvor forvirret hun er. Jeg lytter, men jeg begynner å føle et behov for å få lederen inn i rommet. Jeg tenker at nå er Julie og jeg på samme sted som det Julie og gruppelederen er, og jeg har tanker om at vi her er i parallellprosess (Tveiten 2002). Feltet trenger nå mobilisering av energi slik at Julie kan komme videre. Jeg spør henne derfor om hun vil at vi skal finne fram en stol slik at hun kan gå i en dialog med lederen.

Julie er litt uklar i svaret sitt, men sier litt tvilende at jo, det kunne være fint, det. Jeg finner fram en stol og spør om hun kan se om lederen sitter i stolen. Hun svarer at det kan hun ikke, men hun ser henne gå rundt i rommet langs veggene. Hun sier at lederen går rundt, og det ser ut som om hun unngår Julie.

Jeg vil foreslå et eksperiment og spør om Julie kan gå etter henne og prøve å få henne til å sette seg. Julie går bort og spør vagt om hun kan sette seg. ”Jeg trenger å snakke litt med deg om veiledningen,” sier hun. Julie setter seg, og jeg spør hva som skjer nå? Julie sier at nei, nå forsvant hun igjen, og det er dette som alltid skjer, og blablabla. Julie er i gang igjen med å fortelle om hvor vanskelig dette er, og hvor ulystbetont hun føler det.

Jeg får veldig behov for å stoppe Julie, for jeg tenker at vi nå er nøyaktig der hvor vi startet, og figur i feltet er at vi går i ring hele tiden. Erfaringskurven (Zinker 1978) blir brutt igjen og igjen mellom mobilisering og handling, og både lederen for gruppa og Julie som veileder er fastlåst. Det samme skjer mellom Julie og meg. Vi går i ring, og også vi later til å være fastlåst. Dette bekrefter min hypotese om parallellprosess. Jeg sier dette til Julie samtidig som jeg spør om det er greit med enda et lite eksperiment. Jeg følger her mitt behov for å mobilisere energi og føre Julie videre slik at hun kan gå til handling. Julie nikker.

Jeg reiser meg opp og sier: ”Vel, da går jeg nå og henter denne dama!” Jeg går og viser tydelig at jeg virkelig henter henne. ”Og nå tjorer jeg henne fast til stolen. Hun er her og kan ikke forsvinne. Jeg har tjoret henne fast.”

Julie sier med en stemme som for meg høres forvirret ut: ”Det var da veldig hardt, da.”

Jeg sier: ”Ja, det er det, men nå er hun her, og du kan snakke til henne.”

Julie begynner veldig forsiktig og sier: ”Hege har tjoret deg fast, det er godt at du sitter her. Jeg har behov for å snakke med deg om veiledningen vår. Det opptar meg mye. Jeg vil gjerne fortsette å veilede deg, men du må melde deg mer inn hvis vi skal fortsette. Og du må komme til timene våre.”

Jeg spør om Julie kan sette seg og være Siv, som vi kaller lederen. Hun gjør det, og som Siv svarer hun: ”Ja, jeg har behov for veiledning, men jeg har det så travelt bestandig, men jeg har veldig behov for å ha deg der, og at du skal være der når jeg trenger deg.”

Jeg ber Julie om å sette seg tilbake som seg selv igjen, og spør om hun hørte hva Siv sa. Julie gjentar noe av det, men jeg må spørre henne flere ganger for at hun skal huske alt. Til slutt husker hun at Siv sa at hun var glad for at hun var der.

Jeg spør Julie om hun føler ulyst nå. Det er tydelig at noe skjer med henne, og jeg vet ikke riktig hva. Julie svarer at hun er forbanna. Hun begynner å gråte og sier: ”Jeg begynner å grine. Jeg er forbanna. Jeg vil ikke være en som bare er der. Jeg vil bli tatt på alvor.” Jeg sier: ”Bare kjenn på dette, Julie, tillat deg å være i det, men jeg lurar på om det er noe av dette du kan si til Siv.” Jeg peker på stolen.

Jeg er veldig opptatt av at dette er veiledning og ikke terapi. Jeg ønsker ikke å la Julie være i sin egen prosess, men i feltet med Siv og gruppa som hun veileder. Jeg ønsker at hun skal bruke sinnet og gråten i det feltet.

Julie sier at dette dreier seg mer om henne enn om Siv, og det er viktig å kjenne på hva det er. Vi begynner å få dårlig tid så jeg spør om vi skal ta vekk stolen, men Julie sier at det er viktig å ha stolen der og ha kontakt med Siv en stund til. Hun sier videre at Siv vekker noe i henne, og hun får tanker om at det er viktig for henne å ta seg selv mer på alvor. Jeg spør om hun kan bruke denne erkjennelsen i virkeligheten for å nå fram til veilanden sin. Julie svarer at nå vet hun hva hun skal gjøre. Hun skal skrive brev til Siv og si at hun vil at veiledningen må tas på alvor, og at hun ikke vil være noe alibi for hennes veiledning. Hun vil ha en tydelig kontrakt for hver veiledning.

Jeg bekrefter og lytter, og Julie ser fornøyd ut. Jeg spør om hvordan det er med ulystfølelsen nå, og Julie sier at den er der, men den vil hun gå et annet sted med. Jeg skjønner at hun mener terapi. Tveiten skriver: ”I terapi er det personen og personens liv det dreier seg om. I veiledning er det personen som yrkesutøver og ikke privatlivet som er relevant. At privatlivet kan påvirke yrkesfunksjon og yrkesrolle er klart, men dette er allikevel ikke i fokus for veiledningen” (Tveiten 2002, s. 29).

Det som blir tydelig for meg i denne veiledningen, er mitt behov i feltet. Feltet organiserer seg slik at jeg kjenner at mitt behov er å få denne gruppelederen til å komme i dialog med Julie. Fordi feltet trenger det, blir jeg en autoritet her (personlighetsfunksjonen), og jeg vet hva jeg skal gjøre på grunn av dette. Jeg må tjøre gruppelederen fast til stolen (egofunksjonen). Jeg trenger å få henne til å være til stede sammen med Julie (idfunksjonen) slik at de kan få snakket sammen (van Baalen 2002). Med andre ord, jeg følger de behov som oppstår i feltet mellom Julie og meg,

og jeg har en hypotese om hva Julie har behov for sammen med Siv. Dette fører til min intervensjon med eksperimentet.

På denne måten blir egen awareness og mine egne behov i feltet mitt viktigste arbeidsredskap. Jeg kjenner dette sterke behovet hos meg og velger å følge det. Min forvirring blir borte når feltet organiserer seg, og det fører til eksperimentet som da gir mening for Julie. Jeg tenker at behovet for dialog ligger i feltet mellom Julie og gruppelederen. Mitt behov er at Julie skal få til et møte med veilanden sin i et eksperiment her i veiledningen. Så jeg har et behov for at Julie ikke skal bli borte for meg på samme måte som hun opplever at hennes veiland blir. Hostrup sier: "Gestaltterapeutisk supervision har fokus på kontakt, awareness og eksperimentet for dermed at hjelpe supervisanden til at forholde sig vågen, realistisk og kreativt til den helhed hun arbejder i" (Hostrup 2002, s. 42).

Jeg tenker at vi i dette arbeidet kommer igjennom hele erfaringskurven. Vi starter med å bygge mer awareness. Jeg er forvirret og stiller awareness-spørsmål. Figuren er noe vag, men jeg forstår at Julie er frustrert over at hun aldri får en dialog med gruppelederen. Jeg er usikker på hvor sterkt dette behovet er hos Julie, men jeg kjenner at jeg får behov for at de skal komme i dialog. Etter en stund skjer en bevegelse ved at Julie går med på å få gruppelederen inn i rommet og prøver på en dialog med henne. Jeg tenker at hun har et brudd i mobiliseringsfasen (Clarkson 1989), og at hun trenger å bygge mer awareness rundt dette. Det viser seg at det er ting i Julies egen prosess som stopper mobiliseringen av energi, og det blir hun klar over etter hvert. Hun får gruppelederen inn i rommet, men så glipper gruppelederen igjen, og denne situasjonen avspeiler virkeligheten mellom dem. Nå kjenner jeg mitt tydelige behov for å bruke min autoritet. Jeg har hjulpet Julie til å mobilisere ved å få gruppelederen inn i rommet, og jeg hjelper henne til endelig kontakt (van Baalen 2002) ved å tjøre Siv fast til stolen. Jeg mener at hun også er i endelig kontakt da hun ser hva hun nå kan gjøre videre, både i neste veiledning med gruppa og med beslutningen om å skrive brev til Siv. Vi avrunder, og Julie sier at sinnet, sorgen og gråten skal hun gå i terapi med.

Hva var det som stoppet Julie fra å gå videre fra mobilisering til kontakt? Jeg har en hypotese om at dette bruddet i erfaringskurven skyldes at Julie ble konfluent (Polster 1974) med gruppelederen som hun veileder. Hun var i veiledningen med meg like utydelig og vanskelig å få i dialog som det hun selv opplever med Siv. Vi ble også konfluente. Mitt behov for å bli tydelig og for å handle på en annen måte blir den differensieringen som fører oss videre i erfaringskurven. I eksperimentet henter jeg gruppeveilederen. Kontaktformen som bryter erfaringskurven, er konfluens. Bruddet i kurven heles, og vi blir i stand til å gå videre ved å starte på nytt ved at jeg mobiliserer og handler. Dette fører til at Julie etter hvert vet hvordan hun skal handle. Hun skal skrive et brev, og hun skal være klar i sine krav til veiledningen.

Jeg tenker at Julie har gått i prosess når hun gråter og sier at hun ikke vil være en som bare er der. Julie er imidlertid en erfaren terapeut og klient, og når jeg ber henne bruke

det hun kjenner i feltet med lederen for gruppa hun veileder, ser hun raskt at hun nå er i egen prosess, og at denne prosessen hører hjemme i terapi.

REFERANSER

- Baalen, D. van (2002) Gestaltdiagnoser. I: Jørstad og Å. Krüger (red.) *Den Flyvende Hollender. Festskrift*, s. 14-41, Oslo: NGI
- Clarkson, P. (1989) *Gestalt Counselling in Action*. London: SAGE Publications
- Hostrup, H. (2002) *Gestalt Supervision*. København: Hans Reitzels Forlag A/S
- Müller, B. (1996) Isadore From's Contribution to Gestalt Therapy: His Contribution to the Theory of the Self. I: *The Gestalt Journal Vol. XIX, No.1*
- Polster E. & M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books
- Stevens, J. O. (1988) *Awareness*. Utah: Eden Grove Editions
- Tveiten, S. (2001) *Veiledning – Mer enn ord*. Bergen: Fagbokforlaget
- Zinker, J. (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books

Hege Haugen er adjunkt med mange års erfaring fra ungdomsskolen som klassestyrer og som øvingslærer for studenter fra Universitetet og lærerhøgskolen i Oslo. Hun er gestaltterapeut med grunn- og etterutdanning fra NGI og har veilederutdanning fra samme sted. Det siste året har hun vært tilknyttet NGI som veileder for studenter. De siste seks år har hun drevet egen praksis på full tid som gestaltterapeut, hvorav to dager i uken i samarbeid med psykiater. Hun har arbeidet mye med mennesker med psykiatrisk diagnose.

LOS I ULIKE FARVANN – VEILEDNING I ULIKE FELT

Av Synnøve Jørstad

I denne artikkelen tar jeg for meg gestaltveiledning i ulike felt ved å vise ett eksempel på telefonveiledning og ett eksempel på veiledning ansikt til ansikt. Deretter belyser jeg disse eksemplene med gestaltteori og reflekterer over likheter og forskjeller mellom de to veiledningsformene.

Som gestaltveileder har jeg erfart store forskjeller i den veiledningen jeg gir. Forskjellene kommer tydelig fram når jeg sammenlikner telefonveiledning med "vanlig" veiledning, ansikt til ansikt. I denne artikkelen vil jeg gi ett eksempel på hver av disse to veiledningsformene og vise noen av de refleksjonene jeg gjorde underveis, og hva jeg tenker etterpå i forhold til gestaltteori og veiledningsteori. Jeg vil deretter gå inn på likheter og forskjeller mellom de to veiledningsformene.

Jeg har anonymisert både veiland og klient i de to eksemplene jeg belyser. Dialogene er skrevet på grunnlag av notater jeg tok rett etter veiledningen, da jeg ikke brukte lydbånd. Jeg tok i ettertid kontakt med veilandene for å oppklare spørsmål jeg hadde da jeg skrev ut dialogene.

Telefonveiledning med Bjørn

Bjørn er en gestaltterapeut som har noen års erfaring med klienter og kurs hvor han bruker gestalt. Siden han bor på en annen kant av landet og heller ikke har mulighet til å få gestaltveiledning der han bor, gjør vi det slik at han ringer meg for avtale om telefonveiledning når han har behov for det. Denne ordningen har vi praktisert et par år nå. Tidsrammen på telefonveiledningen er enten en halv eller en time. Den veiledningen jeg her vil beskrive, strakte seg over en time, men jeg konsentrerer meg om de første 20 minuttene, som besto av to sekvenser: en teoretisk drøfting og et kasus.

Bjørn sier at han først ønsker å drøfte noen generelle teoretiske spørsmål. Han er særlig opptatt av hva det vil si å lukke en gestalt, om det er mulig å hele dype sår fra barndommen, om vi som gestaltterapeuter skal jobbe med det som skjedde i fortiden – kjente og viktige problemstillinger, tenker jeg. Vi reflekterer litt sammen og er enige om at når det gjelder sårene fra fortiden, jobber vi *her og nå* i forhold til det klienten den gangen opplevde – enten dette skjer gjennom eksperimenter som stolarbeid (intrapyskisk arbeid), eller ved interpersonlig arbeid, hvor relasjonen mellom klient og terapeut blir vektlagt (Korb m. fl. 1989). Vi kommer inn på viktigheten av å gjøre nye erfaringer i terapirommet, uansett hvordan vi som terapeuter velger å legge til rette for

de nye erfaringene, og jeg bringer i den forbindelse inn det selvorganiserende prinsippet (Müller 1996; van Baalen 2002). Når klienten har fått en ny erfaring, er han/hun en annen enn den han/hun var tidligere (personlighetsfunksjonen), og kan da, ut fra sine behov, innskytelser og impulser (idfunksjonen), kanskje gjøre noe (egofunksjonen) nytt i det aktuelle feltet – iallfall har klienten flere valgmuligheter. Vi setter her et foreløpig punktum for teoridiskusjonen, men jeg tenker at noe av dette sannsynligvis vil komme opp igjen i løpet av veiledningstimen.

Bjørn går så over til å ta opp to klienter fra et kollektiv for rusmisbrukere. Han bor ikke på kollektivet, men kommer dit når han har timer med klientene. Jeg gjengir her veiledningssamtalen om den første av disse to klientene.

B: Jeg vil først ta opp en mann på 35 som har levd et liv i rus. Jeg har hatt 3 eller 4 timer med ham, husker ikke nøyaktig. Han sier at han føler seg trygg i kollektivet. Da kan han ha brystkassa hevet. I samfunnet utenfor blir han usikker, vet ikke hvordan han skal te seg, hvordan han skal være.

Jeg tenker at dette henger sammen med det vi nettopp har snakket om. Hvem er klienten når han *ikke* ruser seg - i rusmiljøet, på kollektivet, i samfunnet utenfor? Det siste vet denne klienten tydeligvis lite om, og/eller han har allerede konkludert med at han ikke er mye verd der ute.

B: Når jeg er sammen med ham, er jeg veldig lite terapeut!

S: Hva vil det si? Hvordan er du når du er veldig lite terapeut?

B: Nei... jeg prøver bare å være meg selv, og så deler jeg en del om hvordan *jeg* har det. Jeg sier til ham at han må stoppe meg hvis han synes det blir for mye om *meg*, hvis jeg prater meg bort om meg selv. Men jeg er den jeg *er* sammen med ham, prater helt vanlig med ham.

S: Så du kommer utenfra, som en fra samfunnet utenfra, og prater med ham og er deg selv og deler. Hvordan virker det?

B: Jo, jeg spurte ham nå sist om hva han får ut av dette. Og da svarte han at i samtalen med meg kan han ha brystkassa hevet!

S: Så du gir ham en viktig erfaring med en fra samfunnet utenfra.

B: Ja, når jeg kommer dit til kollektivet, så legger jeg vekt på å ikke være *terapeuten*. Jeg opptrer helt annerledes overfor brukerne der enn overfor privatklientene mine. På kollektivet prøver jeg å være en helt vanlig, normal mann utenfra, en som *snakker* med dem. Jeg pleier også å understreke at jeg ikke har noen erfaring med rus selv, den delen av livet vet jeg ikke noe om.

S: Så du som terapeut er en vanlig mann utenfra sammen med klienten. Hva tenker du om det i forhold til det som er klientens problem?

B: Jeg tenker at jeg gjør akkurat det han trenger! Og vet du hva han også sa til meg sist? Han sa: "Nå kan jeg begynne å tru på at det holder å være *meg*!"

S: Jeg blir så glad når jeg hører dette! Det virker som om du, ved å ikke være *terapeut*, gir ham akkurat den terapien han trenger!

B: Ja, det tenker jeg også. Det er veldig godt å få det bekrefta. Jeg har også tipsa ham om en veldig hyggelig kafé jeg vet om, hvor han ikke behøver å late som noe som helst, hvor han kan være seg selv og kanskje bli kjent med noen allrighte folk.

S: Så bra! Skal vi sette noe teori på det vi har snakket om?

Vi går først tilbake til det vi snakket om innledningsvis: det selvorganiserende prinsippet. Klienten vet hvem han er (personlighetsfunksjonen) i rusmiljøet og på kollektivet (rusmisbruker/eksrusmisbruker), men vet ikke nok om hvem han er og hvordan han skal være i "normalsamfunnet", eller hvem og hvordan de der ute er. Bjørn som terapeut kommer fra et relativt rusfritt miljø (dvs. et miljø hvor det brukes alkohol, men hvor den vanligste formen for avhengighet er i forhold til nikotin) og kan gi klienten noen erfaringer med å møte en fra dette miljøet. Klienten får også testet ut, får erfaringer på hvem han selv er i dette møtet. Ved at Bjørn prøver å være en mest mulig normal mann utenfra, som også deler noe av hvordan *han* har det, ser det ut til at klienten kan vokse, slik at han faktisk kan ha brystkassa hevet i møtene deres. Uttrykt på en annen måte: Når Bjørn ikke bare er terapeut, blir ikke klienten bare klient og havner dermed ikke her i en underdogposisjon (Perls 1977). Han blir en likeverdig, vanlig mann – i møte med en mann fra det samfunnet han nå skal prøve å finne seg til rette i. Dette blir en ny erfaring for klienten, i motsetning til tidligere erfaringer i møte med "normalsamfunnet". Med denne erfaringen er klienten en annen enn tidligere, hvor han bare har følt seg underlegen og usikker, og det kan nå være mulig for ham å gjøre noe annet enn tidligere. Terapeuten bruker seg selv i feltet (interpersonlig arbeid) med klienten (Korb m. fl. 1989) for å lege noen sår, kunne lukke noen gestalter (Clarkson 1996). Denne delen av teorien reflekterte Bjørn og jeg over sammen. Jeg hadde også tenkt å nevne Daniel Sterns utviklingsteori i denne sammenhengen, men før jeg kom så langt, hadde veilanden begynt på den neste klienten. Det viste seg imidlertid naturlig å diskutere de første relasjonsområdene (Brodin & Hylander 1999; Carling m. fl. 2002) i forbindelse med nettopp denne klienten.

I den siste halvtimen tok Bjørn opp noen klienter fra privatpraksisen. Det som kjennetegner denne telefonveiledningen (i likhet med noen andre veiledningstimer vi har hatt), er at den består av flere "snutter". Han ønsker å få svar på spørsmål, å utveksle, få bekreftelse (ev. avkreftelse) på det han gjør; jeg kommer med spørsmål og tilbakemeldinger og er også opptatt av at vi sammen knytter noe teori til det vi snakker om. Jeg fikk mange ideer (mulige figurer) mens han beskrev tilfellene. Jeg stilte noen spørsmål, han svarte, så figuren mellom oss ble spørsmål og svar, og etterkontakten ble den faglige refleksjonen. Jeg kjente mye energi og engasjement gjennom hele veiledningstimen. I ettertid tenker jeg at vi kunne ha dvelt mer i etterkontakt – hvordan kan han for eksempel bevisst bruke det han nå har fått bekreftelse på, i sitt arbeid videre med klientene (Perls m. fl. 1994; van Baalen 2002)?

Veiledning med Hanne

Hanne er en gestaltterapeut med flere års erfaring. Hun bor ikke lenger unna Oslo enn at hun kan komme inn til veiledning med jevne mellomrom. Dette er vår tredje veiledningstime, og hun sier hun vil ta opp en klient, men vet ikke hvilket felt hun vil fokusere på. Det er tre felt å velge mellom: Klienten, hans mor og sosialkontoret. Hanne bruker betegnelsen ”kaos” på det hun opplever i forhold til denne klienten. Hun presenterer mange opplysninger i rask rekkefølge. Det jeg får med meg, er følgende: Mor har ringt igjen til Hanne for å snakke om sønnen. Hver gang mor ringer, stopper Hanne henne og sier hun bare kan forholde seg til klienten, at hun ikke kan snakke med *moren* om klienten. Mor ringer likevel til Hanne. Etter hver samtale med mor er Hanne i fullt kaos og kjemperedd. Dette har skjedd igjen. Mor sier nå at terapien ikke har hjulpet; sønnen er tvert imot blitt verre.

Som veileder merker jeg med en gang at jeg trenger knagger for å sortere og holde meg fast – her er det mye på en gang. For å holde meg fast gjentar jeg mye av det Hanne sier. Hanne bestemmer seg etter hvert for å fokusere på moren og begynner å fortelle om henne.

H: ...og mor er egentlig adoptivmor.

S: Kan du fortelle meg litt om klienten?

H: Han er 35 år – en liten gutt på 35. Han har nå vært sykmeldt i to år og også gått hos meg i to år.

Jeg trenger å vite mer om klienten, ha noen holdepunkter, før jeg kan forholde meg til kaoset med mor. Da jeg får høre hvor gammel han er, blir jeg overrasket. Jeg hadde forestilt meg en yngre klient etter det jeg hadde hørt om mors henvendelser. Dette deler jeg ikke, da jeg tenker det kan avspore, så jeg velger å legge det til side.

Hanne sier hun vil ha ham tilbake i arbeid. Det vil sosialkontoret også. På mitt spørsmål forteller hun at han *delvis* har flyttet fra mor i denne perioden. Hanne er redd for ham, redd for hva han kan finne på å gjøre, redd for at han kan bli så aggressiv at han skader noen. Han er forbanna på mor og på broren sin. Jeg sjekker ut om hun er redd for at klienten kan skade noen, når hun er sammen med ham i terapitimen. (Jeg har behov for å finne ut om dette er så alvorlig at det hører inn under for eksempel meldeplikt.) Hanne er helt klar på at det bare er når hun sakker med *mor* at hun er redd for dette, så *hun* har ikke behov at vi går videre her. Jeg blir roligere når jeg hører at hun *ikke* er redd sammen med klienten, at redselen kun kommer opp når mor tar kontakt. Men jeg er redd for at vi kan komme til å havne sammen i et kaos i veiledningen, slik at det som skjer mellom veilanden/terapeuten og klientsystemet, også vil skje mellom oss – med andre ord en parallellprosess (Gilbert & Evans 2000; Rønnestad & Reichelt 1999). Jeg deler tanken om kaos med veilanden, uten å bruke ordet parallellprosess.

- H: Burde jeg ha gjort noe mer enn det jeg gjør? Jeg vil flytte ham til andre. Og jeg blir på gråten når jeg sier det, for jeg vet at jeg er et anker for ham.
- S: Hva trenger du for å beholde ham?
- H: *Jeg* trenger et anker!
- S: *Du* trenger et anker.
- H: Ja, det er et vanskelig case. Jeg er redd for hva han kan gjøre. Tenk om han skader moren eller broren! Det er så mye ansvar på meg. Og sosialkontoret hører på mine rapporter, hører på meg, og det gjør meg også skremt. (*Gråter.*)
- S: Hva slags anker trenger du?
- H: Jeg trenger veiledning. Og de nærmeste gestaltkollegene er også et anker for meg...
- S: Så veiledning er et anker for deg, og de nærmeste gestaltkollegene også.
- H: Og jeg vil også at en psykiater skal utrede ham. Da blir jeg ikke sittende med alt ansvaret aleine. Men jeg er redd for at psykiateren skal tenke at jeg har gjort en dårlig jobb.

Min umiddelbare reaksjon på dette er: ”Men Hanne, hvordan kan du tro at du har gjort en dårlig jobb!” Dette deler jeg imidlertid ikke. Jeg er på dette stadiet opptatt av hva vi sammen kan *utforske*. Jeg tenker at ”en dårlig jobb” kan utforskes – og polariteten, for eksempel med to stoler. Derfor ber jeg henne først si noe mer om *hvordan* hun har gjort en dårlig jobb. Hanne sier da at hun med hodet vet hvilken stemme det er som sier at hun har gjort en dårlig jobb – det er morens stemme. At det ikke skjer noe, osv.

- S: Og hva sier sønnen?
- H: Han sier ”Jeg trenger deg, du må ikke forlate meg!”
- S: Hvordan er det for deg at han sier du ikke må forlate ham?
- H: Jeg kjenner jeg blir sint.

Jeg dropper figuren ”gjort en dårlig jobb” og polariteten, da jeg tenker at sinnet i forhold til klienten er en viktig figur som kan utforskes med en tom stol. Hanne godtar forslaget om et stolarbeid, og jeg setter fram stolen.

- S: Hva ser du i stolen?
- H: Jeg ser en veldig liten unge, i lyserøde klær. Jeg kan ikke si til ham hvor sint jeg er på ham!
- S: Kan du si til *meg* det du ikke kan si til ham?
- H: (*med stor kraft*): Lille drittunge! Du er en liten drittunge som vil suge pupp hele tiden!
- S: Hvor liten er han?
- H: Ca. 2-3 måneder. Jeg føler meg som ei mor som hater ungen sin, som vil drepe ungen sin! Han vil ikke vokse, og jeg er helt aleine med den ungen!
- S: Så du vil ha psykiateren som en forelder?

Jeg tenker at ”forelder” kanskje er å gå for langt, selv om Hanne ikke protesterer, så jeg retter det til ”en annen voksenperson”, så hun ikke er helt alene med ansvaret. Dette bekrefter hun.

- H (roligere): Da han kom til verden, mistet han moren sin svært tidlig. Han ble tatt fra mor da han bare var noen dager gammel... **Jeg vil at han skal vokse!** Jeg tenker at jeg drar i ham så det knaker i leddene (*ler*), og det samme gjør mor og sosialkontoret!
- S: Jeg lurer på om det er noe av dette du kan si til *ham*. Kan du forestille deg ham i stolen nå?
- H: Ja.
- S: Hvordan ser han ut nå?
- H: Han er fremdeles en baby i rosa. Jeg kan ikke si noe av dette til ham. Jeg tenker også at det ikke er mulig å si noe av dette til en liten baby. En så liten baby vil ikke forstå og/eller tåle det.
- S: Kan du si det til *meg*?
- H: Ja, *jeg vil at han skal vokse*.

Her ser jeg at vi allerede har holdt på over den avtalte tiden, så jeg styrer nokså raskt over til et oppsummeringsspørsmål:

- S: Hva har du fått ut av dette?
- H: Det viktige er at *jeg kan være et anker for ham, og at jeg vil at han skal vokse*. Og at det blir mye ansvar på meg, så jeg vil ha en uttalelse fra en psykiater. Jeg vet jo ikke hvordan psykiateren vil se på ham, om han vil foreslå medisinering. Men jeg tror ikke at klienten min vil la seg medisinere uten videre.
- S: Er det OK for deg at vi slutter her?
- H: Ja!

Kontaktsyklusen

I dette arbeidet var vi mye fram og tilbake mellom forkontakt og kontakte-fasen i kontaktsyklusen. Vi arbeidet lenge med å finne en figur som kunne føre til endelig kontakt og etterkontakt (Perls m. fl. 1994; van Baalen 2002). Etter at vi konsentrerte oss om forholdet til sønnen (ikke forholdet til mor), ble spørsmålet: Hva kunne vi gå videre med, og hvordan kunne vi gjøre det? Noen mulige veier å gå var ønsket om å flytte ham, at det var et vanskelig case, ansvaret i forhold til sosialkontoret, tanken på at hun hadde gjort en dårlig jobb. Da *anker* kom opp som en mulig figur, tenkte jeg at dette var viktig. Vi kunne gå videre med det, men *hvordan?* Jeg prøvde her å stille noen spørsmål, men droppet ankeret da ”dårlig jobb” kom opp. Her dukket veilandens forhold til moren opp som en mulig figur å gå videre med, og det var jo også mor veilanden i utgangspunktet ønsket å se nærmere på. En mulighet var å utforske polariteten til en dårlig jobb; kanskje sønnen syntes hun gjorde en god jobb? Kunne jeg bruke to stoler her? Jeg spurte henne direkte om hva sønnen sa. I stedet for det

svaret jeg hadde ventet, at han syntes hun gjorde en god jobb, kom det en annen figur, som jeg valgte å følge. ”Jeg trenger deg. Du må ikke forlate meg,” førte til en reaksjon av sinne hos veilanden, og dette ga meg ideen om å sette klienten i stolen, for å gjøre det implisitte eksplisitt (Tveiten 2002).

Da veilanden forestilte seg klienten i den tomme stolen, var det flere ting som ble tydelige. Hun forestilte seg klienten som et spedbarn, sinnet hennes ble forsterket, og hun kunne ikke konfrontere klienten direkte. Det ville nesten være å kutte forbindelsen til ankeret. (Slik som han ble overlatt da han var baby – like etter at navlestrengen var kuttet.) For at vi skulle komme videre, nedgraderte jeg eksperimentet. Veilanden kunne i det interpersonlige feltet med veileder vedstå seg og uttrykke de følelsene hun hadde for klienten, uten å ta hensyn til ham der og da (Gilbert & Evans 2000). Det var viktig for henne å kjenne på og uttrykke følelsene, det hun hadde holdt tilbake – det implisitte ble gjort eksplisitt. Veilanden kom dermed ut av sitt intrapsyriske felt med klienten, hvor hun ikke hadde kunnet se og tenke klart. Ved å akseptere følelsene kunne hun nå også tenke klarere. Da kunne vi gå til etterkontakt og snakke om hva hun hadde fått ut av dette, og hvordan hun kunne bruke det i forhold til klienten.

Nedgradering er viktig når et eksperiment blir for vanskelig, umulig eller unaturlig for en veiland eller en klient (Zinker 1978). Her bidro nedgraderingen til at figuren ble tydelig og førte til endelig kontakt. Veilanden fikk det ankeret hun trengte for å være et anker for klienten. Vi kunne også ha reflektert over hva hun eventuelt *kunne* si til klienten, som ville ha vært en del av etterkontakten, men tiden var allerede ute.

Parallellprosesser

Underveis tenkte jeg flere ganger at veilanden og jeg kunne havne i kaos sammen, eller at vi kunne ende opp i det nytteløse, noe som ville bli en bekreftelse på morens utsagn om at klienten ikke ble noe bedre. Dessuten merket jeg underveis at *jeg* hadde lyst til å be om hjelp fra en mer erfaren veileder, og tenkte at denne veiledningen ble for vanskelig for meg, at jeg ikke var kompetent nok som veileder. Jeg tenkte også at vi lett kunne bli sittende fast i en parallellprosess. Jeg brukte aldri ordet parallellprosess i veiledningsarbeidet, men det hjalp meg hver gang jeg tenkte det. Da kunne jeg lettere holde hodet klart, slik at vi ikke forsvant i kaos.

Det ble tidlig viktig for meg å ha noe å holde meg fast i. Jeg gjorde dette på ulike måter: Jeg gjentok mye av det Hanne sa for å bekrefte, gjøre tydelig, og jeg brukte tankene mine. Jeg tenker at dette kan sammenliknes med metaforen anker, som kom opp i veiledningen. Terapeuten/veilanden var et anker for klienten. Veilanden trengte på sin side et anker, i veiledning – med andre ord *meg* i denne situasjonen. Og jeg trengte også et anker, hadde behov for veiledning på veiledningen! Når jeg i denne situasjonen måtte stole på meg selv og ikke kunne søke hjelp (anker) utenfra, måtte jeg bruke det jeg selv hadde. Min tanke var nettopp at jeg trengte noe å holde meg fast i, slik at ikke veilanden og jeg havnet i kaos. Så anker som metafor binder sammen flere parallelle prosesser: Terapeut – klient, veiland – veileder, og veileders indre felt.

Jeg tenker at anker som metafor sier noe om det feltet Hanne var i sammen med denne klienten – og det feltet jeg var i sammen med henne i veiledningen, i parallellprosessen. Har man ikke et anker til båten, kan den drive bort.

Ulike veiledningsformer – ulike felt

Jeg var mye i tankene i begge veiledningene, særlig i telefonveiledningen. Min oppmerksomhet eller awareness var med andre ord hovedsakelig i mellomsonen (Stevens 1989). Det som var det viktigste ved telefonveiledningen, var den faglige refleksjonen, med utgangspunkt i spørsmål jeg stilte og mine tilbakemeldinger, ut fra det veilanden fortalte. Hensikten min var å lede hans awareness, slik at han selv oppdaget hvem han var i feltet med disse klientene, og hva han gjorde. Jeg ønsket at han her også skulle se sammenhenger mellom teori og praksis – en viktig del i veiledning (Gilbert & Evans 2000; Rønnestad & Reichelt 1999; Tveiten 2002). I følge Tveiten er hensikten med spørsmål i veiledning ”å legge til rette for oppdagelse, refleksjon og bevisstgjøring av forhold som er av betydning for yrkesfunksjonen. Spørsmål kan bidra til at det som er implisitt og uttalt eller ubevisst, blir eksplisitt, uttalt og bevisst” (s. 163). Uttrykt med gestaltord: Spørsmål kan bidra til å øke veilandens awareness og få fram en ny figur eller gjøre en figur tydeligere.

I den andre veiledningen jeg har beskrevet, var veilanden mye i følelsene. I denne veiledningen var det også mye parallellprosess. Dette sier vel noe om klienten, om det feltet veilanden er i sammen med ham. At jeg også i *denne* situasjonen var mye i tankene, er et kjent mønster for meg: Jeg har brukt og bruker tankene når jeg skal forholde meg til kaos eller overveldende følelser. Jeg var også i kontakt med følelser (redd for å ikke strekke til, for å havne i kaos) og med innersonen (Stevens 1989), eller det som foregikk i kroppen (hjerterbank, tørr i munnen), men brukte tankene til å ”parkere” følelsene mine, finne ut hvordan vi kunne komme videre til endelig kontakt, komme ut av kaos (forkontakt).

Telefonveiledningen gikk fortere enn den vanlige veiledningen. Kanskje gikk vi vel raskt fram? Jeg vet at jeg iallfall i denne veiledningen en gang stoppet Bjørn da han var i ferd med å gå over på den neste klienten før vi helt hadde avsluttet den første. Med Hanne gikk jeg derimot ut over den avtalte tiden. Skyldes det klientene, eller er det veilandene som er så forskjellige? I de aktuelle veiledningene tenker jeg at forskjellen på de casene som ble brakt inn, er viktigere enn forskjellen på veilandene, siden jeg har hatt andre telefonveiledninger med Bjørn, hvor vi har dvelt ved en eller to klienter.

Jeg tror nok at selve veiledningsformen (telefon eller ansikt til ansikt) spiller en viktig rolle for hvor mye veilanden går i prosess. Det blir kanskje mindre prosess i telefonveiledning fordi det er flere begrensinger i selve veiledningsformen. For eksempel er jeg berøvet flere kontaktfunksjoner (Polster & Polster 1974); jeg kan bare høre/lytte og snakke. Siden jeg ikke kan se veilanden, mister jeg viktig informasjon

(for eksempel ansiktsuttrykk, uro og spenninger i kroppen, rødming), og veilanden får på samme måte avgrenset informasjon fra meg. Stemmen og ordene blir derfor viktige. Jeg pleier å notere noen stikkord mens veilanden presenterer case, og det gjorde jeg også denne gangen. Stikkordene er både fra det veilanden sier, og de tankene jeg får mens han snakker. Det hjelper meg til å holde fokus, få en figur eller flere mulige figurer – jeg pleier ellers å *se* på veilanden og har ikke da noe behov for å notere. Så ser jeg om veilanden selv styrer inn på noe av det jeg har notert, eller om jeg skal lede ham inn på noe av det. Det blir gjerne slik at noe av det jeg har notert, blir en figur vi utforsker sammen, mens andre av notatene mine forblir grunn, dvs. ikke kommer opp i samtalen videre. Ofte viser det seg at noen av punktene jeg har notert, hører sammen.

I de to veiledningene jeg har beskrevet, er det tydelig at mitt fokus mer blir på *innholdet* i telefonveiledningen, mens *prosessen* spiller en viktigere rolle i den vanlige veiledningen. Det vil ikke si at jeg hopper over prosessdelen i telefonveiledningen. Jeg stiller spørsmål som ”Hva kjenner du nå / er du oppmerksom på nå når du forteller meg dette? Hvordan var det for deg at ...?” Men jeg har ikke prøvd å sette i gang eksperimenter. Et eksperiment kunne være å la veilanden fortelle et eventyr om klienten eller om seg og klienten, noe som må være fullt mulig å gjøre på telefonen.

Er det mulig å la veilanden spille klienten sin i telefonen? Det virker fremmed for meg å foreslå et slikt eksperiment siden jeg ikke får sett noe av veilandens kroppsspråk når han spiller klienten. Jeg ville fremdeles være begrenset til å lytte og snakke, men veilanden ville likevel ha mulighet til å få en opplevelse av hvordan han oppfatter klienten – til å øke sin awareness (Mintz 1983). Et slikt eksperiment vil gi veilanden en mulighet til bokstavelig talt å kjenne på kroppen hvordan han forestiller seg at klienten har det, og det bringer også inn innersonen (Stevens 1989) i erfaringen.

Langt vanskeligere vil det være å bruke den tomme stolen i telefonveiledning. Jeg tenker at denne eksperimentformen krever at veileder og veiland kan se hverandre, med mindre veilanden, utstyrt med en trådløs telefon selvsagt, er så selvgående at han ikke trenger noen form for dirigering underveis fra veileders side.

Telefonveiledning er en praktisk løsning når veilanden bor langt unna veiledere. Vi har imidlertid færre strenger å spille på, noe som jeg også har tatt opp med Bjørn. Det vil være interessant å få mer erfaring med begge veiledningsformene for å se om jeg fremdeles ser de samme forskjellene, uavhengig av veiland og case. Det vil også være interessant om andre gestaltveiledere kunne skrive om sine erfaringer med veiledning i ulike felt.

LITTERATUR

- van Baalen, D. (2002) Gestaltdiagnoser. I: Jørstad, S og Krüger, Å (red.) *Den flyvende hollender. Festskrift*, s. 14 – 41, Oslo: NGI
- Brodin, M. og Hylander, I. (1999) *Å bli seg selv: Daniel Sterns teori i barnehagens hverdag*. Oslo: Pedagogisk Forum
- Carling, A., Mjelve, H., Myhre, G., Skottun, G. og Tveit, H. (2002) Sitter jeg bare her og diller? Gestalterapi med barn og Daniel Sterns utviklingsteorier. I: Jørstad, S. og Krüger, Å. (red.) *Den flyvende hollender. Festskrift*, s. 87 – 107, Oslo: NGI
- Clarkson, P. og Mackewn, J. (1996) *Fritz Perls*. London: SAGE Publications
- Gilbert, M.C. og Evans, K. (2000) *Psychotherapy Supervision: An Integrative Relational Approach to Psychotherapy Supervision*. Buckingham: Open University Press
- Korb, M.P., Gorrell, J. og van de Riet, V. (1989) *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. Boston: Allyn and Bacon
- Mintz, E.E. (1983) Gestalt Approaches to Supervision. In: *The Gestalt Journal Vol VI, No. 1*
- Müller, B. (1996) Isadore From's Contribution to Gestalt Therapy: His Contribution to the Theory of the Self. In: *The Gestalt Journal Vol. XIX, No. 1*
- Perls, F.S. (1977) *Gestalterapi ord för ord*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Perls, F.S., Hefferline, R.F. og Goodman, P. (1994) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press Ltd
- Polster, E. og Polster, M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Vintage Books
- Rønnestad, M.H. & Reichelt, S. (1999) Veiledning i psykoterapeutisk arbeid. I: Rønnestad, M.H. & Reichelt, S. (Red.) *Psykoterapiveiledning*. Tano Aschehoug
- Stevens, J.O. (1989) *Awareness*. London: Eden Grove Editions
- Tveiten, S. (2002) *Veiledning – mer enn ord*. Bergen: Fagbokforlaget
- Zinker, J. (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books

Synnøve Jørstad er utdannet cand. phil./lektor og øvingslærer fra UiO 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.

GAMMEL VEILEDER – NYE MULIGHETER

Av Anne-Lise Teslo

Artikkelen viser hvordan jeg som gammel både av år og som veileder fikk forløst noe av kreativiteten i meg gjennom gestaltterapiutdanningen. Den peker på hvor viktig det ble for meg å stole på min awareness. Eksempelene er anonymisert.

Hvis nåtiden bare var et krysningspunkt mellom gammelt savn
og en drøm om fremtiden, forsvinner alt
Llorenc Villalonga, katalansk dikter

"Bestemor, hva driver du med", roper Jens 7 år, når han og hans 11årige søster, Jonna, kommer løpende inn.

"Jeg skriver."

"Hva da?" Jonna leser høyt: "Gammel veileder – nye muligheter."

"Er du gammel?" spør Jens, og svarer seg selv: "Du er nok 50 år!" (Fasit = 65 år.)

"Hva er veileder?" spør Jonna.

Her nyttet ikke høgskole- og pedagogiskintellektuelle forklaringer eller definisjoner. Ok.

"Jens, hvor gammel er pappaen din?"

"Han er 40 år."

"Ok, du vet at jeg er mammaen hans. Hvis jeg er 50 år og han er 40 år, hvor gammel var jeg da jeg ble moren hans?" Jonna, som vet nøyaktig hvor gamle alle i familien til enhver tid er, lar Jens få regne ferdig på sin måte.

"Du ville vært 10 år, og da kunne ikke du ha barn i magen," rå latter fra Jens. Man er da barn av foreldre som ser sin plikt i tidlige seksualopplysninger.

"Da må du være gamlere." Jens tenker seg om: "Kanskje du er 60?"

"Jeg var 25 år da pappaen din ble født, og det er 40 år siden, hvor gammel er jeg da?" Lang tenkepause, og etter noe skriving på et ark - triumferende utrop: "Du er 65 år!!"

"Helt riktig. Jonna, dette er en måte å være veileder på. Selv om både du og jeg visste svaret, lot vi Jens finne det ut selv. Så veiledning kan være å hjelpe noen som lurere på noe, til å oppdage det selv."

Interessen flyttes fra mine skriblerier til andre aktiviteter og andre personer.

Selv blir jeg sittende og tenke. Hva var det jeg fikk med meg i løpet av de fire årene på Norsk Gestaltinstitutt, som ga meg flere muligheter som veileder? Hadde jeg ikke egentlig begynt på denne utdanningen for å bli gestaltterapeut? Etter å ha vært veileder i 25 år for ulike grupper av fagpersoner i helse - og sosialinstitusjoner var jeg gått litt

”tom” i min veilederrolle. Men så oppdager jeg at under utdanningen får jeg energi og kreativitet, og ser uttallige muligheter også som veileder.

Å dele eller gi av seg selv

Både som underviser på veilederutdanninger og som utøvende veileder har jeg tidligere vært opptatt av å stille de ”riktige” og undrende spørsmålene. Å stille slike refleksive spørsmål har vært å anta at den som får dem, er et autonomt individ med ansvar for egne handlinger og evne til å finne egne løsninger på sine problemer eller utfordringer (Tømm 1989). Jeg har ikke sluttet å stille spørsmål. Det har heller ikke utdanningen lagt opp til at jeg skal gjøre. Jeg har derimot oppdaget at ved å dele hva som skjer med meg i veiledningsprosess med en veiland, skaper jeg langt større energi og engasjement i veiledningsfeltet.

Jeg underviser om veiledningsmetoder i en by på Vestlandet. For å vise noe om hvordan veiledning foregår, spør jeg om en av deltakerne har en episode fra sitt arbeid som jeg kan veilede på. En gruppe på 5 personer melder seg, og vi lager en veiledningsgruppe midt i klassen. En dame, her kalt ”Ada”, melder at hun vil fortelle noe fra jobben sin i går. Jeg har lagt merke til Ada i klassen på ca 25 personer. Hun er ung, sitter inne alene i pausene og skriver hele tiden mens jeg snakker, også når jeg er i dialog med de andre i klassen. Jeg har lurt på hva hun skriver. Hun forteller – i raskt tempo - en dramatisk historie fra en vakt i mottakelsen på et sykehus. Hun puster fort, og jeg får nesten ikke med meg historien hennes fordi jeg merker at jeg får problemer med å puste. Jeg deler med henne hva som skjer med meg, og spør hva som skjer med henne.

(Et kort øyeblikk slår retrofleksjonen til, og jeg blir usikker. Er dette for tøft? Er dette veiledning? Men jeg velger å kjenne på pusten min igjen.) *Hun sier at sånn er det på jobb, hun får nesten ikke tid til å puste. Hun beskriver et tempo på arbeidsplassen som gjør at hun er ”oppbrukt” når hun kommer hjem. Hun har lenge tenkt å få seg en annen jobb.*

Gruppen deler etter hvert hva som skjer med dem, men det er en annen historie.

Før ville jeg ha konsentrert meg mer om historien hennes. Sammen med henne ville jeg ha sett på hvilke muligheter hun hadde i jobben, hvordan hun taklet gårdsdagen, slik latt henne ”tømme” seg, og så sett på hvilken figur som kom frem osv. Men her stolte jeg på det som skjedde med meg, hva som lå i feltet. Figuren ble pusten hennes og min akkurat nå, og som jeg etterpå skjønnte, var dette riktig for henne. Hun kom til meg i neste pause, og sa at hun hadde bestemt seg for å slutte i den jobben. I diskusjonen etterpå i klassen syntes noen at dette var terapi, mens andre mente det absolutt var veiledning. Jeg mener skillet mellom terapi og veiledning er følgende: Terapi handler om menneskets arbeids – og privatliv. Veiledning handler om arbeidslivet. Noen har

innvendinger mot fokus på følelser og kropp i veiledning. Jeg vil hevde at vi har med oss både kroppen og følelsene i arbeidet vårt.

Å være aware på her og nå i et veiledningsfelt

Joyce og Sills (2001) skiller mellom to typer felt:

1. Et større felt, som betyr alt, hver eneste ting, situasjon og relasjon i (det kjente) universet, det vil si det klienten er opptatt av, og som *ikke* nødvendigvis skjer her og nå.
2. Et mer begrenset felt, avhengig av hva klienten (veilanden i min praksis) og jeg (som veileder) mener er betydningsfullt for feltet ved enhver anledning *her og nå*.

Som veileder vet jeg at det som skjer i veiledningskonsultasjonen, kan ha to ulike hovedfokus. Det ene, som Joyce og Sills (2001) kaller det erfaringsmessige, er feltet eller der hvor klienten/veilanden har sin awareness/oppmerksomhet. De kaller det en metafor for hvordan klienter organiserer sine erfaringer i figur og bakgrunn. Det som skjer her og nå, er viktige elementer i en veiledning, men veilandene er ansatt i en større sammenheng – på et sykehus, i en kommune, og i en barnehage osv. I disse institusjonene/systemene finnes en annen rasjonalitet enn deres, noe som ofte fremstår som dilemmaer i en veiledning. Systemverdens fokus er opprettholdelse av systemet og ønske om kontroll, mens livsverdens fokus er forståelse og hjelp til individet.

Den vide definisjonen (se Joyce og Sills punkt 1) av et felt sammenfaller også med Yontefs (1993). Han hevder at en pasients fremgang er en følge av hele feltet. Det er ikke bare avhengig av pasientens motivasjon og krefter, men også av terapeutens ferdigheter (skills), relasjonen mellom pasienten og terapeuten, sammenhengen terapien foregår i (poliklinikk, klinikk osv.) og familie og annet nettverk. Som gammel veileder kan jeg ikke alltid bare være i her og nå-feltet.

Når en psykiatrisk sykepleier i veiledning forteller meg hva det gjør med henne å måtte tvangsmedisinere en pasient som motsetter seg dette, vil naturligvis hennes følelser være viktige å være oppmerksom på. Men noen ganger blir figuren systemets ønsker om effektivisering og besparing av ressurser. Det er billigere å gi urolige pasienter beroligende medisiner enn å bekoste en ekstravakt. Ekstravakten kunne ha virket på pasienten like godt som medisiner, og også uten bivirkninger. Hvilke følelser og tanker fremkaller det hos den psykiatriske sykepleieren? Hva kan hun gjøre med det? Hvordan ser hun på sin eventuelle skamfølelse i lys av systemets organisering av den hjelpen den psykiatriske pasienten fikk?

Her blir vektleggingen i veiledningen på hva Joyce og Stills (2001) kaller det ”*the larger field*”. Dette kan utvide hennes oppmerksomhet (awareness) også på de latente mulighetene og potensialet hun har, og ikke minst på de valgene hun må ta og stå ansvarlig for (Teslo 2000).

Jeg har oftere og oftere sett at det som skjer i veiledningen her og nå, *likevel* gir langt mer energi og kraft til å løse problematiske arbeidssituasjoner enn å snakke om den umulige samarbeidspartneren, det rigide systemet eller de vanskelige ansatte som veilanden er leder for. Gradvis har jeg under utdanningen ved NGI - og nå - integrert i meg et mot, en evne og en større oppmerksomhet på det som skjer ”akkurat nå”. Gang på gang blir jeg aware på at gjennom kontakt med det som skjer ”akkurat nå”, kan blokkeringer løses opp og vekst oppnås. Eksistensens viktige øyeblikk med kraft og potensialet skjer her og nå. Kurt Lewin (1890-1947) mente at et individs psykologiske aktiviteter forekommer innenfor et psykologisk felt (Skottun 2002). Han påviste at mennesket er en del av et dynamisk felt. Enhver forandring i mennesket eller i omgivelsene virker inn på hele systemet.

En leder som gikk hos meg i individuell veiledning for lederrollen sin, kom en dag rasende til veiledning.

- *I dag skal du gi meg noen svar. Ikke bare si: ”Hva skjer med deg nå?” eller ”Kan vi ta den ansatte inn i rommet her?”*

Jeg kjente på raseriet hennes og følte meg fornærmet. I samme sekund kjente jeg også på min udugelighet som veileder. Hva gjør jeg? Dele min udugelighet? Dele min følelse av å være fornærmet? Har ikke vi sammen funnet mange svar?

- *Jeg har en fantasi om at du er sint på meg, og jeg kjenner at jeg både redd og usikker på hva jeg skal gjøre nå. (Jeg nevner ikke fornærmelsen. Det får vel være grenser for ”deling”.)*
- *Du skal høre på meg!! Jeg har en vanskelig personalsak på jobben. En eldre sosionom er helt udugelig i jobben sin, og alle vil at jeg skal få henne til å førtidspensjonere seg. Jeg kjenner meg skviset mellom hensynet til den eldre, som gjerne vil fortsette ett år til, og hensynet til de andre, som ikke kan jobbe sammen med henne.*

Hva nå? Jeg kjenner jeg står fast. Skal jeg ta fatt i fantasien min om hennes sinne på meg, eller svaret hennes om at jeg bare skulle høre på henne? Jeg kjenner usikkerhet og velger å dele dilemmaet mitt. Dette hadde jeg aldri gjort før som ”gammel” og erfaren veileder, men heller tatt fatt i historien hennes om de ”vanskelige” ansatte eller hennes opplevelse av dilemmaet hun står overfor.

- *Det er heller min udugelighet jeg prøver å overføre til deg. Jeg er rasende på alle kravene de ansatte har til meg som leder. Jeg kjenner at jeg ikke*

kan innfri dem. Og jeg ønsker at du skal bestemme for meg hva jeg skal gjøre.

Mens hun sier dette, banker hun med begge hendene på stolarmene. Jeg ber henne banke mer og mer og sette lyd til, og jeg gir henne en klesbanker. Hun reiser seg og banker løs på stolen.

*- Hvem er det du banker løs på?
- MEG SELV!! DE som vil at hun skal slutte, og HENNE, som ikke skjønner at hun er for antikvert til å ha denne jobben.*

Jeg opplever henne mest sint på seg selv og ber henne utdype det når hun er ferdig med å "banke" stolen. Etter hvert, og kanskje fordi jeg har jobbet så mye med egne polariteter i terapi, opplever jeg det som viktig å få henne til å si noe om hva hun mestrer som leder. Der hun ikke finner mer om hva hun kan, utfyller jeg med opplevelser jeg har av henne som en uredd og ryddig leder. I etterkontakten utveksler vi erfaringer om hvor vanskelig lederrollen er, og alle de projeksjonene man får som leder. Jeg hører aldri mer om dilemmaet hun står i de siste 5 timene vi har sammen. Kanskje løste hun det. Etter den timen var *hennes* behov som leder mer i fokus.

Øvelser som metaforer og projeksjoner

Det jeg har hatt mest utbytte av som student ved NGI, er den kreativiteten jeg lærte meg å bruke gjennom alle øvelsene vi hadde. Disse øvelsene har jeg med små tilpasninger brukt både i undervisning i grupper på 20-30 personer og i veiledningsgrupper på 6-8 personer.

Selv om jeg langt inne i min pedagogiske sjel vet at mange lærer mer av å *gjøre* enn å *høre*, har jeg latt meg fange av 9 ½ års høgskole- og universitetsutdanning og 18 år i et høgskolesystem. Der har overheadene og forelesningene i undervisning rådet, og jeg har latt meg styre av det. Selv om jeg tidligere har brukt noen øvelser i veiledning, har jeg nå fått et lang større repertoar å spille på.

Noen øvelser fra NGI-utdanningen har jeg tilpasset feltet. Det har vært viktig for meg å skille mellom terapi og veiledning, slik jeg har beskrevet ovenfor. Under utdanningen på NGI hadde vi bl.a. noen ledede fantasireiser. Disse har jeg tilpasset ulike veilednings- og undervisningsarenaer. Her i en veiledningsgruppe på 5 mellomledere i en helseinstitusjon, hvor alle hadde store utfordringer med en bestemt person med annen fagbakgrunn enn dem selv:

Du går på en vei. Veien snirkler seg oppover. Det er mange sideveier, men du velger hovedveien. Det er mange vakre blomster på veien, og på den ene siden er det utsikt over en dal. På den andre siden av veien er den en ås som stenger for solen. Du kommer omsider til en benk like oppunder toppen. Der setter du

deg ned. Så kommer NN i mot deg med noe i hånden. NN gir deg dette. Du ser det er en pakke, og du pakker den opp... Hva finner du?... Hva sier du? ... Hva sier NN, hvis han sier noe? Hvordan har du det med å få denne pakken... Så går NN igjen. Du studerer pakkens innhold nærmere. Finner du noe mer?... Så tar du pakken med deg ned igjen, og når du er klar for det, kan du åpne øynene igjen. Oppdaget du noe nytt?

De oppdaget alle noe nytt både om seg selv og om NN. Alle hadde før satt en ”merkelapp” (projeksjon) på vedkommende som arrogant, overlegen, oppblåst osv. På denne turen fikk alle en annerledes opplevelse av mannen. En fikk en pakke av ham med en bok, hvor tittelen var: *Jeg er redd tøffe damer*. En annen fikk en rose med store og spisse torner. Hun fortalte etterpå at hun bare hadde sett ”tornene” på stilken og ikke den ”skjønne rosen”, som hun ”oversatte” med hvor fantastisk han var med pasientene. Mannen i gruppa hadde fått joggesko i pakken. Han husket en episode hvor NN hadde spurt om han ville være med å jogge etter arbeidstid. Fordi jentene på jobben var så imot NN, hadde han svart at han var opptatt. På drømmereisen hadde NN spurt igjen, og nå hadde han svart ja.

Jeg tenker at denne opplevelsen ga dem en mulighet til å møte utfordringene i relasjonen med NN på en annen måte.

Om å bli dronning i eget land

Högberg (1996) skriver om tre måter å anvende eventyr i terapi.

1. I den første tar man utgangspunkt i klientens favoritteventyr, og arbeider ut fra hvorfor det er viktig for han/henne.
2. Den andre modellen går ut på å la klienten anvende eventyrspåket og skape sine egne fortellinger og bilder.
3. Den tredje modellen innebærer at terapeuten selv skaper fortellinger som hun/han tror kan være til hjelp for klienten.

Jeg har brukt eventyr som metode både som terapeut og som veileder. I det følgende har jeg anvendt modell 2 i en veiledningsgruppe bestående av tre avdelingsledere fra et psykiatrisk bo- og behandlingshjem i en liten kommune. Veiledningen de bestilte, skulle ha fokus på deres lederrolle. Etter å ha møttes noen ganger for å lage en kontrakt om de 20 timene de skulle ha, startet vi veiledningen. Etter en awareness-øvelse (de kommer andpustne inn til veiledningen fra en travel hverdag), ber jeg dem plukke et kort som er representativt for dem i deres arbeid som leder, slik de opplever det akkurat nå. De bruker litt tid. Jeg har mange kort plukket sammen fra ulike deler av verden. ”Berit” velger et kort fra oldtidens Egypt med bildet av en stor egyptisk mann, og ved hans føtter sitter en mye mindre kvinne. Hun begynner sitt eventyr om seg som leder slik:

Det var en gang en dronning, som var så bitteliten at de fleste av hennes undersåtter nesten ikke kunne se henne. Hvorfor kunne de ikke se henne? Jo, det var en stor mann, som gjerne ville være konge, som alltid stilte seg foran henne. Samme hva dronningen hadde gjort, tok mannen æren for det. Hvis dronningen hadde latt slavene få fri, så sa mannen: "Var det ikke fint at jeg ba dronningen la dere få fri?" Dronningen var rasende, men sa ingen ting. Dronningen var den første som kom til slottet om morgenen, og den siste som gikk. Hun passet på at alle fikk det de skulle ha, hadde oversikt over hva alle trengte – både slaver, tjenere og undersåtter. Ingen passet på henne.

I følge Jung (Moxnes 1993) er "eventyret et spontant, naivt og ukontrollert produkt av psyken som uttrykker hva psyken virkelig er" (s. 213). I Jungs dypprolleforståelse kan *Dronningen* eller matriarkatet kjennetegnes ved to typer guder: Den positive mor som oftest framstilles bærende på et fullt kar eller krukke. Hun lever i lyset. Den negative mor er den grusomme mor med mye blod på hendene, som lever i mørket (Ibid.).

Her fremsto "Berit" verken som grusom eller god. Hva ville hun med eventyret sitt? Hun er rasende på sin leder, som tar æren for alt hun gjør på sin avdeling. Hun mener at hun er dronningen på sin avdeling, men at han skygger for henne. Jeg opplevde henne som en litt trist og utslitt mor, kanskje også noe masochistisk. Dette velger jeg ikke å dele, fordi det raskt kommer opp i meg den samme irritasjonen jeg har kjent overfor min mor, som det alltid var synd på.

- *Kan vi få han hit i den tomme stolen her, spør jeg. Hun nikker.*
- *Kan du beskrive han? Hva ser du?*
- *Han er stor og tjukk. (Selv er hun liten og slank.)*
- *Er det noe du vil si til han?*

Hun prøver, men finner ikke noe ord. Hva gjør jeg nå, tenker jeg. Jeg vet hva jeg vil ha sagt. Jeg velger å dele at jeg får lyst til å si hva hun skal si. Hun ser på meg, ser ganske bisk ut og sier:

- *Nå gjør du akkurat som han. Du overtar. Jeg skal greie dette selv!!*

Så lekser hun opp for han alt han har gjort og sagt i et rasende tempo. Til slutt ler hun, og sier at slik kan jeg ikke gjøre det, men det var deilig å få det ut.

- *Jeg skal tenke mer på hvordan jeg kan fortelle han om min opplevelse av oss to, og det skal jeg gjøre før neste gang vi har veiledning!*

Etterord

Kanskje kunne jeg ha skrevet mer om hvor viktig det er å være *aware*. Eller jeg kunne ha skrevet mer om betydningen av *her og nå*. Men her og nå kjenner jeg bare et behov. Og det er å skrive et dikt av Hans Børli:

Livet

- *Mitt liv er så fattig, sier du*
En fortrolig stund hos en venn.

- *Mitt liv er så vanskelig.*

Mitt er ditt.

Mitt liv er datt.

Men sannelig sier jeg deg:

Du burde falle på kne

I ordløs takk

Fordi du i det hele tatt kan si

Mitt liv.

LITTERATUR

- Högberg, Å. (1996) *Symboler, sager, metaforer*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Joyce, P. & Sills, C. (2001) *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. London: Sage Publications
- Moxnes, P. (1993) *Dyprøller: Helter hekser horer og andre mytiske roller i organisasjonen*. Oslo: Forlaget Paul Moxness
- Skottun, G. (2002) Gestaltterapi, en eksistensialistisk terapi. I: Jørstad, S. og Å. Krüger (Red.) *Den flyvende Hollender. Festskrift*, s. 47-54. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS
- Teslo, A-L (2000) *Mangfold i faglig veiledning*. Oslo: Universitetsforlaget
- Tomm, K. (1989) *Systemisk intervjuetodikk. En utveckling av det terapeutiska samtalet*. Stockholm: Mareld Forlag
- Yontef, G. (1993) *Awareness, Dialogue & Process. Essays on Gestalt Therapy*. USA: The Gestalt Journal Press, Inc.

Anne-Lise Teslo er psykiatrisk sykepleier og cand.polit. fra UiO. Hun er utdannet gestaltterapeut fra NGI og har 30 års erfaring fra institusjoner og høyskoler, bl.a. som studierektor ved Diakonhjemmet Høyskole. Hun har lang erfaring som leder og coach, driver som privatpraktiserende gestaltterapeut, coach og underviser i veiledning/coaching på ulike høyskoler og offentlige institusjoner, samt i det private næringsliv.

POLER OG PARADOKSER

FRA TERAPIROMMET TIL VEILEDNINGSROMMET

Av Kjersti Witberg

Jeg husket denne damen godt. Hun var vel ca. 35 år da jeg så henne sist, og for første gang i sitt liv var hun ”forelsket på alvor”. Han var mannen i hennes liv - som hun sa. Så får han diagnosen lungekreft, og hun begynner i terapi. (Klienten er anonymisert.)

Rommet ble fylt av energi når hun kom. Jeg gledet meg sammen med henne i fortellingene om denne fantastiske mannen, som alle likte, og som hun ønsket seg barn med. Han var spesiell, og hun elsket det!

Sjelden har jeg møtt en klient som var så til stede i sorg og glede. Jeg husker noen heftige terapitimer, med stolarbeid og rollespill. Jeg spilte en gang mannen som var syk, og hun la hele sin sjel i å få meg frisk – tenk positivt – dette går bra – typisk henne.

Hun avsluttet etter hvert – han hadde fått cellegiftkurer – det hele så ut til å gå bra, og som hun sa: Jeg kan leve med denne mannen uten å få barn med han.

Hun ringte meg tidlig en morgen. Lurte på om jeg husket henne. Samboeren døde samme natt. Hun var redd – hun kjente ikke noe – det var skremmende.

Nå kom denne damen tilbake i terapi, og jeg skulle ta imot henne der hun var nå.

Det første jeg så, var ansiktet hennes – det var uttrykksløst – så fikk jeg øye på magen hennes – hun var gravid. Jeg gikk mot henne og hørte at jeg sa ”så fint – jeg kjenner at jeg blir glad.” Og i et øyeblikk, mens jeg holdt på magen hennes og hun holdt hendene sine over mine – var det som om tiden sto stille. Vi møttes i fortid og nåtid. Når vi begge løftet blikket – så på hverandre – var det igjen liv i uttrykket hennes. Tårene kom, og vi satte oss ned.

Hun: Takk

Jeg: Da jeg så magen din, ble jeg glad – jeg husker sist du var her.

Hun: Takk skal du ha – det var det jeg husket også.

Jeg: Så er jeg også trist, men det er for noe annet.

Hun: Det er vondt når noe blir borte – det var nytteløst – ingenting hjalp. Jeg var maktesløs – jeg ville ikke at han skulle dø – jeg klarte ikke å holde på han. Han smilte til meg helt på slutten – vi må gi opp nå, sa han – |du skal leve videre for oss begge – og du har noe å leve for.

Vi sitter sammen, og det er umulig å holde følelsene borte. Jeg gir meg over, og hun ser på meg og smiler litt: Husker du hvordan vi spilte rollene våre, og hvor fint det var den gangen.

Jeg: Jeg har aldri opplevd en klient som har gitt meg så mye energi i sorgarbeidet.

Hun: Du må hjelpe meg tilbake til dette.

Jeg: Du bærer på noe som kanskje har både energi og positivitet.

Hun: Alle jeg har kontakt med, forteller meg hvor vanskelig jeg må ha det, sorg og graviditet – jeg kan like godt gi opp, stakkars barn – sier de – kommer til verden uten pappa. Det lammer meg.

Jeg: Barnet har en pappa.

Hun: Han var verdens fineste menneske, og han ville at jeg skulle ha et barn.

Jeg: Da du var her sist, ville han ikke.

Hun: Vi hadde et fint år – han var frisk – og vi trodde på fremtiden.

Jeg: Så bra.

Hun: Godt å komme tilbake hit.

Jeg: Gleder meg til å bli kjent med den du er nå. Sorg og glede hører sammen.

Denne dagen skulle jeg møte veiledningsgruppen med veileder.

Jeg hadde forberedt meg på å snakke om hvor sliten jeg ofte blir når jeg møter klienter i sorg. Jeg tappes for energi, og jeg får ofte tanker om at jeg er hjelpeløs sammen med klienten.

Så møter jeg denne damen med magen – som er i sorg – og jeg får energi – et nytt behov dukker opp som jeg tar med meg inn i veiledningsrommet.

Når jeg kommer inn i rommet og ser de andre, blir jeg oppmerksom på at jeg vil beskytte meg. Jeg kjenner at jeg er full av følelser, gråter nesten, og det blir vanskelig å snakke om damen med magen. Det var sterkt, dette møtet med liv og død. Og jeg ønsket – der og da – ikke å fortelle om opplevelsen. Jeg var redd for å miste den. Jeg syntes det var vanskelig å formidle til gruppen det som hadde vært – det var faktisk ikke mulig der og da.

Jeg gjenkjenner det jeg ofte opplever når jeg kommer i veiledning: en tidsforskyvning. Jeg skal fortelle om noe som har vært, og jeg er her og nå. Jeg skal formidle til veileder og gruppe noe viktig rundt en klient som kanskje har gått hos meg en stund, og fortellingen om klienten gjør at det viktige blir borte. Selve opplevelsen som jeg ville formidle, er det ikke rom for.

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.

OM Å TA MEG SELV PÅ ALVOR fra full aktivitet – til full stillhet - og tilbake til full aktivitet igjen

Av Katrine Johnsen

Om å ta mine opplevelser på alvor...

Moder jord puster stille
tel meg

Jorda treng meg
og eg treng den

Det e stille
stille
stille

I stillheta ligg sjølv livet

Eg treng stillheta

Gjennom stillheta kan eg
ta mine
og dine
opplevelsa på alvor

Jorda treng meg
og eg treng den

Det er *det* det handler om – å ta meg selv på alvor. Jeg skjønnte ikke det da, for to år siden, da jeg ”hoppa av” en god stilling med karrieremuligheter, høy lønn og frynsegoder. Jeg flyttet til ”huset i skogen” og visste at jeg bare måtte – et eller annet.

Det tok si tid før jeg fant rytmen i den nye tilværelsen min. I begynnelsen jobbet jeg omtrent like mye som før – nå som frilans. Men jeg fikk litt tid til å bare sitte i stillheta. Etter hvert som jeg fikk rutine på å stå opp før dagslyset - å sitte og delta i dagens begynnelse, ble jeg oppmerksom på hvor uendelig godt det var å bare være: Tenk å bare få lov å sitte! Jeg så på trærne utenfor vinduet mitt, fuglene, kattene som lekte i gresset, lydene av sauebjeller i det fjerne. Tenk å bare få lov å være en del av dagen - uten å prestere noe, uten at noen krevde noe av meg. BARE FÅ EKSISTERE!

Jeg satt og satt og satt...

Jeg er blitt fortalt at jeg som barn kunne sitte i timevis. Hvor ble det av det lille barnet? Minner fra barndommen kom snikende fram mens jeg satt – og satt. Var det det lille barnet som kom fram nå? Jeg husket at jeg som barn gikk alene i skogen. Lydene gjorde sterkt inntrykk på meg; blafring av fuglevinger, løvet i trærne som rørte seg bitte lite grann, fluene som surra og lagde sommerlyder, små bølgeskvulp fra fjærsteinan... Jeg var ett med skogens lyder og den roen og stillheten som disse lydene bringer med seg - skogens stillhet.

I dag skjønner jeg at jeg den gangen måtte ha vært sultefora på stillhet. Det var kun i disse øyeblikkene i naturen jeg fikk den stillheta jeg trengte. Hjemme var det aldri stilt, nesten ikke om natta heller. Jeg vokste opp i tredje etasje i et bakeri. Der begynte maskinene å gå tidlig – ukristelig tidlig! Og hos oss – i treroms leilighet - var det 7 barn og to voksne, gjerne flere barn, forresten, fordi det var som regel et par ekstra til stede hele tiden. Der var ingen stille rom i hjemmet mitt.

Så jeg satt og satt – i stillheta.

Ukene gikk, månedene gikk...

En side av meg syntes nok dette var for ille. Var jeg arbeidssky? Men jeg visste jo at jeg ikke var arbeidssky. Jeg hadde jo stått på hele livet! Med pass av småsøsken, feriejobb i bakeriet, studier og jobb, jobb og studier, 150 %. Arbeidssky var jeg i alle fall ikke!

Jeg klippet ut jobbannonser, tok vare på dem til søknadsfristen var gått ut - og kasta dem.

Uke etter uke etter uke...

Jeg hadde terapiavtale en gang i måneden. Det ble konfliktfylt å bare sitte der i stillheten. Jeg burde jo komme meg i jobb... og jeg trengte å sitte stille... Jeg beskrev opplevelsene mine hjemme i skogen, om kampen mellom sola og tåka som lå som et teppe over dalen. Jeg beskrev min enorme begeistring over knoppene som begynte å skyte fram på plantene. Jeg beskrev hvor godt det var å sitte i mørket og vente på at morgenlyset skulle komme og skyve bort natta, og hvordan jeg stod opp tidligere og tidligere hver dag, for å få med meg disse magiske minuttene. Terapeuten holdt meg i opplevelsene mine, og jeg gikk hjem og visste at jeg måtte sitte enda ei stund.

Slik fortsatte det:

Morgengry

Terapi

Morgengry

Terapi

Morgengry

Av og til opplevdes livet mitt helt absurd, men jeg satt...

Ukene og månedene gikk.

På samme lag

Sjela mi roper tel meg

og eg veit ikkje
om eg tør
være med på det laget

Stemmen er så svak
nesten ikkje tel å høre

men så er resonansen
desto sterkar

Hver ei celle
vibrerer

alle mine lengsler
og all mi uro
vekkes tel live

Den vil ha meg
med på
sett parti

og eg er ikkje så sikker på
om eg vil
være med på det laget

Den sei at
når vi er på
samme parti
er vi
i ett
med selve skapelsen

Jeg kunne sitte utafor huset – eller foran vinduet avhengig av vær og årstid – i timevis hver dag. Jeg merket ikke at tida gikk. Etter hvert blei jeg tom inni meg, tom og stille som skogen rundt meg.

Stillheta og nuet

Stillheta og nuet hører sammen

De to er uendelige

de når bortafør
alle stjernen

de favner evigheta
det som var
det som er
og det som kommer

De gjør meg
hudløs

får kroppen min
tel å smelte sammen med
trærne
sola
og himmelen

De hører sammen
de to

og eg hører
også tel

I dag er jeg på leit etter jobb igjen, nå på ordentlig! Jobbannonseene kastes ikke lenger, de blir tatt vare på, og søknadene blir sendt. På et eller annet tidspunkt var det noe som snudde inni meg. Jeg vet ikke når eller hva som utløste det. Men jeg begynte å kjenne behov for å melde meg inn i verden igjen, komme meg i jobb, være virksom på en annen måte. Jeg er blitt bedre kjent med behovene mine, og jeg vet hva jeg vil ha.

Når jeg ser tilbake, så ser jeg at jeg gav meg selv en gave for livet. Jeg hadde et nesten umettelig behov for stillhet. Gaven jeg gav meg selv, var å ta mine opplevelser på alvor, lytte til mine behov og gjøre mitt for å dekke behovene... Slett ikke verst? Og jeg fikk god hjelp – gjennom terapitimene – til å holde ut, til å være i stillheta og nuet!

Katrine Johnsen er født og oppvokst i Troms og bor nå i huset i skogen på Bleiken. Hun er utdannet gestaltterapeut i 1999 og avsluttet gestalt i organisasjon i 2000. Hun har flere års erfaring som prosjektleder og personalsjef.

TEORI OG PRAKSIS

FIGURDANNELSER I FJELLET

Gro Skottun og Daan van Baalen

Dette er et essay eller reisebrev som ble publisert første gang i NGI – Nytt 2003. Det er en videreføring av tanker beskrevet i Gro Skottuns reisebrev i Den flyvende hollender (2002) og omhandler teori og eksempler rundt begrepene figurdannelser og kontaktsyklusen (kreativ tilpasning).

Daan og jeg har lenge snakket om at vi ville skrive om figurdannelser og kontaktsyklusen. Vi har imidlertid stadig utsatt det til fordel for andre, mer presserende oppgaver. Nå har vi endelig noen dager i ro og fred på fjellet, så muligheten til å realisere vår ide er til stede. Daan fikk i 60-års presang et weekendopphold for to på et Spa-hotell, og her er vi nå. Vi har hatt en nydelig tur i fjellet med en egen og en lånt hund. Deretter har vi tatt en svømmetur og badstue, og nå venter vi bare på massasje og ansiktsbehandling.

Tidligere har jeg skrevet om hvordan figur kan oppstå og forandre seg når jeg skulle ut og gå på ski alene (*Den flyvende hollender*, 2002). Nå dreier det seg imidlertid om figurdannelser mellom Daan og meg, og det er straks mer komplekst. Vi hadde lyst til å bruke det å skrive denne artikkelen som eksempel. Det er jeg som skriver artikkelen ned på maskinen akkurat nå, mens Daan leser avisen. Jeg skriver allikevel ikke alene. Vi skriver denne artikkelen sammen. Daan har i mange år vært opptatt av hvordan studenter i utdannelsen skal se hva som er figur mellom dem selv og den klienten de arbeider med i terapi. Han mener at når vi ikke ser hva som er figur mellom oss, kan vi ikke lage meningsfulle intervensjoner eller eksperimenter. Dette har han diskutert med meg og de andre lærerne i mange sammenhenger. Han har forsøkt å vise oss hva som er figur og hvordan figurene oppstår mellom oss, gang etter gang. Han har hele tiden sagt at det er det vi gjør sammen eller hvordan vi er sammen, som er figur mellom oss i ethvert øyeblikk. Dette kaller han nå samspill. Jeg har hele tiden prøvd ut det Daan har kommet med, og har etter hvert blitt mer oppmerksom på hva som er samspill mellom meg og min klient eller i grupper jeg har undervist eller ledet. Jeg ser i praksis at det som til enhver tid kan kalles figur, ofte er det som er det åpenbare i situasjonen og som vi ofte ikke tenker på, men handler ut fra. Det er som om vi ikke ser ”skogen for bare trær”. Figur trer fram mot en bakgrunn. Når vi ikke tenker over at det er noe som er mer framtrædende enn noe annet, er vi ofte ikke klar over dette fenomenet.

Hvis vi derfor skal se på hvordan vi skriver denne artikkelen sammen, så har Daan kommet med ideen til den, og vi har utforsket ideene sammen og hver for oss. Vi har dessuten diskutert hvordan vi kan skrive om dette, og nå sitter jeg og skriver.

Nå står jeg fast i min skriveprosess, og jeg spør Daan: Hva er så figur mellom oss når vi skriver sammen på denne måten? Daans første svar er at en figur kan være at jeg

spør, og han svarer. Han hadde ikke kommet til å tenke på hva som er figur eller samspill mellom oss hvis jeg ikke hadde spurt. Han fortsetter med å si at det ofte er slik vi utvikler ideer sammen, at jeg spør og han svarer. Han utdyper dette videre med å si at han ofte kommer med en ny ide etter å ha lest en bok, hørt en forelesning eller deltatt på en workshop. Denne ideen prøver han med en gang ut i undervisning og terapi. Jeg blir da gjerne først frustrert fordi jeg endelig trodde jeg hadde forstått det jeg gjorde, og så må jeg begynne å tenke på nytt. Jeg kjenner motstand, blir irritert og kritisk. Ut fra denne irritasjonen begynner jeg å stille kritiske spørsmål til Daans nye ideer. Dette gjør at han må tenke seg om og forske videre på det han har startet, for å svare meg. Svarene gjør at jeg også reflekterer over det han sier, og begynner å prøve ut hans ideer. I denne utprøvingen kommer jeg med flere kritiske, og etter hvert også mer reflekterte, spørsmål bygget på mine erfaringer med hans nye ideer. Det at jeg spør og han svarer, medfører ofte at jeg uttrykker hans tanker skriftlig og klarere enn han selv har tenkt dem, sånn som nå. Stort sett er alt jeg har skrevet i Reisebrevene i Festskriftet (2002), blitt til på denne måten.

Denne gangen har Daan imidlertid insistert på at vi skriver artikkelen sammen, for han synes jeg stjeler hans opprinnelige ideer når jeg publiserer dem som mine. Fortsatt skriver jeg, men nå er det klart at det jeg skriver, er noe vi skaper sammen. Figur forandrer seg derfor fra at jeg spør og Daan svarer, til at jeg skriver ned det vi har diskutert, og også til at vi diskuterer mens jeg skriver.

Hvis vi nå ser på hvordan Daans og min skriveprosess har utviklet seg i forhold til teorien om kreativ tilpasning eller som vi ofte sier, kontaktsyklusen, er det naturlig å begynne helt fra begynnelsen. Daan kommer med sin nye ide om figurdannelser, jeg blir frustrert og irritert, for jeg tenker at dette hadde jeg nå skjönt. Jeg hører knapt på ham, og han snakker i vei om sine nye ideer. Vi er her et sted mellom forkontakt og å kontakte. Etter hvert hører jeg på ham og begynner å spørre ham hva han egentlig mener (jeg kontakter ham ganske kritisk). Vi beveger oss da over i kontaktefasen: En figur begynner å tre fram (jeg spør, og han svarer). Etter hvert som jeg spør, blir jeg mer interessert. Daan mobiliserer for å svare, vi beveger oss over i fasen endelig kontakt. Jeg begynner å prøve ut hans ideer, han videreutvikler dem, her går nyskaping, diskusjon og skriving i ett. Våre erfaringer bygger på hverandre, vi føler oss inspirerte, og en følelse av at det flyter mellom oss vokser gradvis. Sammen formulerer vi innholdet i denne artikkelen, figur ”skrive sammen” blir klar, og alt annet går til bakgrunn. Så lenge vi skriver denne artikkelen, i hvert fall før vi kommer til konklusjon og avslutning, kommer vi ikke til etterkontakt. Denne må derfor vente.

Vi har nå sett på hva som kan være figurdannelser mellom Daan og meg i en skriveprosess, og hvordan kontaktsyklusen kan beskrive denne figurdannelsen. Hvis jeg nå går til et klinisk eksempel, kan det kanskje klargjøre hvordan det kan være terapeutisk nyttig å se på de samme fenomenene.

Jeg sitter sammen med en ung kvinne som har gått en stund hos meg i terapi. Hun ser på meg med store øyne uten å si noe, og jeg tolker det slik at hun har forventninger til

at jeg skal bringe noe inn i terapien. Jeg tenker at forventninger blir figur mellom oss, hun forventer av meg, og jeg tenker at jeg bør bringe noe inn. Min opplevelse av at jeg bør bringe noe inn, altså et introjekt, kan også være en figur.

Jeg velger imidlertid ikke å følge noen av disse figurene da jeg allerede i tidligere terapitimer har gjort det. Jeg tror at hun også er oppmerksom på det samme som meg uten at jeg sjekker det ut. Jeg sitter derfor avventende enda en stund for å se om noe annet dukker opp. Jeg blir oppmerksom på at hun begynner å bevege tærne (hun tok av seg skoene da hun kom inn), og jeg tenker at nå bringer hun noe inn, altså motsatsen til det at hun forventer noe av meg. For meg blir da dette en figur jeg velger å følge (at hun bringer inn noe selv). Jeg smiler til henne og sier: "Jeg ser du beveger tærne dine. Jeg får lyst til å "snakke" med dem." Samtidig beveger jeg mine føtter mot hennes. Jeg har skoene mine på, men da jeg dytter dem bort i hennes tær, sier jeg til henne at jeg vil ta av meg skoene, at det føles ubehagelig å "snakke" med tærne når jeg har mine sko på. Hun smiler og nikker, og hun fortsetter å bevege tærne. Jeg begynner å dytte på hennes tær med mine, hun dytter litt forsiktig tilbake. Jeg setter min fot oppå den ene av hennes føtter, hun setter da den andre foten sin oppå min. Vi fortsetter slik med å dytte på hverandres føtter og tær, sette dem over og under hverandre samtidig som vi ser på hverandre, smiler og ler. Det blir en slags lek. Vi bytter på å ta initiativ til noe nytt med tærne og føttene. En gang tar jeg og dytter fotsålene mine mot hennes, hun spenner imot, og vi dytter hverandre slik at stolene glir fra hverandre. Energien stiger, og vi blir begge varme. Etter en stund foreslår jeg at vi reiser oss opp for å kjenne hvordan det er å stå på føttene våre. Når vi står overfor hverandre, sier hun helt spontant at det er som om hun står på sine egne ben. Hun ser større og mer solid ut. Vi går litt rundt på gulvet, og jeg dytter til henne, hun dytter igjen. Vi fortsetter å bevege oss rundt mens vi dytter på hverandre. Av og til tar vi igjen, av og til lar vi oss dytte. Også dette blir en lek mellom oss. Når vi stopper og står overfor hverandre, sier hun at hun føler at hun står godt på bena, at hun kan se på meg og at hun føler hun vet mer hvem hun er sammen med meg. Hun smiler og ser rett på meg når hun sier dette. Vi setter oss ned og snakker litt om hva vi har gjort sammen. Jeg sier litt om hvordan hun startet med å bevege føttene sine, at det faktisk var hun som begynte noe mellom oss, og at det ikke kom fra tankene om hva som var forventet, men spontant fra henne. Når jeg valgte å følge og forsterke hennes bevegelser gjennom vårt samspill, ender hun med å føle at hun står på egne ben, og at hun har en opplevelse av å vite hvem hun er. Det er faktisk polariteten til det hun startet med, vente på meg og hva jeg valgte å gjøre. Hun sier at hun kjenner det som en stor lettelse å eksperimentere på denne måten, og at hun føler hun har gjort noe nytt for seg selv. Hun ser klart hvor viktig det er for henne at hun har en følelse av å stå på egne ben og å vite hvem hun er i forhold til kjæreste og kollegaer.

Jeg tenker at figuren jeg velger å følge i dette arbeidet, er at hun begynner ved å bevege tærne. Samspill, eller figur, utvikler seg videre fra at hun begynner og jeg følger til at vi beveger oss sammen. Sagt på en annen måte: Vi er i kontaktfasen når hun begynner å bevege tærne. Når jeg følger henne og beveger mine tær sammen med hennes, velger jeg eksperiment for å tydeliggjøre figur (at hun begynte noe mellom

oss), vi beveger oss da fra å kontakte til endelig kontakt. Vi er i fasen endelig kontakt mens vi eksperimenterer, og en følelse av lek og energi er mellom oss. De klareste øyeblikkene er når hun sier hun står på sine egne ben, og når hun føler hun vet hvem hun er sammen med meg. Det er også her polariteten til den første figuren er klarest. Etterkontakten er når vi snakker om hva hun har gjort denne timen, og hva hun har lært av det.

Jeg håper jeg med dette kliniske eksemplet har vist at når jeg ser forskjellige figurer eller samspill (forventning, introjekt, at hun begynner) mellom oss, kan jeg velge hvilke jeg vil følge og arbeide videre med. Når jeg så velger figur, lager jeg et eksperiment som forsterker og utvikler figur (samspillet). Kanskje forandrer også eksperimentet figur eller samspillet mellom oss, slik det gjorde her i dette eksemplet.

Dette reisebrevet nærmer seg sin slutt. Daan og jeg ser at det har vært fruktbart å skrive sammen. Jeg har brukt Daans ideer og diskutert dem underveis skritt for skritt, slik at jeg har forstått hva han faktisk har ment med figurdannelser. Han er selv blitt klarere på hva han mener med de enkelte begrepene, og vi er nå i etterkontakt på reisebrevet. Vi håper at det også vil være nyttig for leseren.

Avslutningsvis kan jeg si at både massasjen og ansiktsbehandlingen er vel overstått, og at vi nå er klare for rødvinen og litt hvile.

Daan van Baalen. Se presentasjon under artikkelen "Awareness nok en gang".

Gro Skottun er opprinnelig utdannet sosionom og har sin arbeidserfaring fra barne-, ungdoms- og voksenpsykiatrien, familierapi og eldreomsorg. Hun er utdannet gestaltterapeut fra NGI i 1990 og har hatt egen terapeutisk praksis siden da. Hun har vært med på å starte NGI, hvor hun siden 1986 har arbeidet som lærer, veileder og leder. Hun har skrevet flere artikler om gestaltterapi.

RELASJON SOM METODE

En studie om hvordan personalet på et familiesenter bruker relasjonen til beboerne som arbeidsmetode for å øke beboernes omsorgskompetanse

Av Trine Bille

Denne artikkelen er et konsentrat av en masteroppgave i gestaltpsykoterapi fra Gestalt-Akademien i Skandinavien/University of Derby. Det er en studie om hvordan personalet på et familiesenter arbeider med relasjonen til beboerne/klientene som arbeidsmetode for å nå de mål de ønsker. Har personalet tid til å utvikle relasjoner, eller drukner de i praktisk arbeid, møter og administrasjon? Hvordan legges det til rette for det autentiske møtet og utvikling av relasjoner? Artikkelen beskriver forskningen som er foretatt for bl.a. å svare på disse spørsmålene.

1.0 Innledning

Et familiesenter er en institusjon som tar i mot gravide, enslige mødre/fedre og par med små barn i en vanskelig livssituasjon. Livssituasjonen kan være vanskelig pga. akutt krise, en belastet oppvekst, egen rushistorie, voldsutsatte som trenger beskyttelse, økonomiske, psykiske og sosiale problemer. De bor på institusjonen i en periode for å få hjelp og støtte i foreldrerollen. Målet er at de etter hvert skal klare omsorgen for seg selv og sitt barn, eventuelt med de støtteordninger samfunnet tilbyr, som for eksempel barnehageplass, avlastning, terapi, økonomiske ytelser, bolig. De får hjelp til å flytte ut i samfunnet, komme i gang med jobb eller utdanning og skape seg et nettverk for seg og sitt barn.

Jeg bruker institusjonens navn, Rachel Grepp Heimen, i samsvar med institusjonens ønsker om å stå frem og anskueliggjøre sin filosofi, tenkemåte og arbeidsmetode.

Jeg tok min kliniske praksis i gestaltterapeututdannelsen som miljøterapeut på Rachel Grepp Heimen. Jeg valgte å arbeide der fordi arbeidsmetodene her samsvarte med den gestaltterapeutiske tenkemåte og praksis, selv om de ikke ble kalt gestaltterapeutiske. Gestaltbegreper som relasjon, kontakt, ta fatt i det beboerne er opptatt av her og nå, bruke seg selv som instrument, var uttrykk som ble anvendt.

Utvalget i studien er 5 miljøterapeuter som er særkontakter for 2-3 beboere hver, samt styrer og styrerassistent.

Det var personalets oppfatning at det er relasjonen mellom dem og beboerne som setter i gang prosesser som er personlig utviklende, også med hensyn til beboernes evne til å ta vare på og samspille med sine barn. Rachel Grepp Heimen ønsker derfor å legge forholdene til rette slik at gode relasjoner kan dannes. Metoden innebærer at det

skapes rom for dette i den daglige drift satt inn i en bevisst, systematisk ramme. Før det var mulig å svare på om relasjonsbygging skjedde, måtte jeg undersøke om *forutsetningene* for relasjonsbygging var til stede, og om *hvordan* den skjedde.

Spørsmål jeg stilte meg i startfasen, var:

- Er det relasjonsbygging som faktisk foregår?
- Er det samsvar mellom ønsket om kontakt og realitetene?
- Når, hvor og hvordan foregår relasjonsbyggingen?
- Er det slik at gode relasjoner mellom personalet og beboer øker omsorgskompetansen?
- Får beboerne den kontakten de ønsker?

Temaet er også viktig på samfunnsnivå. Krav om effektivitet og økonomisk lønnsomhet fører til press på institusjoner som arbeider med mennesker. “Smarte” og kjappe løsninger kan bli resultatet. Metoder som innebærer kontakt og å bruke seg selv som instrument i arbeidet, kan bli skadelidende, bl.a. fordi dette er vanskelig å måle, konkretisere og beskrive. Det ble derfor viktig for meg å se nærmere på dette.

Kontakt er kjernen i gestaltterapien (Perls m. fl. 1951). Det er det autentiske møtet som skaper vekst og utvikling (jf. Buber, 1923). Ved at personalets tilstedeværelse i miljøet blir prioritert, møtes beboere og personalet mange ganger i løpet av en dag. Saker og problemer som opptar beboerne her og nå, blir tatt opp der og da. Det oppmuntrer og legger til rette for det autentiske møtet i nuet. Dette møtet er mer innrettet på prosess enn innhold og forklaringer av årsakssammenhenger (Hostrup1999).

1.1 Målet med studien

Målet med studien var å konkretisere og dokumentere hvordan bruk av relasjonen mellom personalet og beboerne utføres i praksis, og hvilke betingelser som må være til stede. Hvor og hvordan foregår møtet mellom personalet og beboerne, og hvordan er kontakten? Jeg ønsket at resultatene av oppgaven skulle være bevisstgjørende og anvendbare. Målet var også at økt kunnskap skulle gi bedre forutsetningene for relasjonsbygging og gi personalet gi økt trygghet og stolthet over det arbeidet som gjøres.

1.2 Påstand og hypoteser

En påstand var:

- Kontakt og relasjonen mellom personalet og beboerne er viktig og en nødvendig forutsetning for beboernes personlige utvikling og dermed utviklingen av deres omsorgskompetanse. (Premiss for undersøkelsen)

Mine hypoteser var:

- Forutsetningene for relasjonsbyggende møter er til stede på Rachel Grepp Heimen. (Denne hypotesen testes i undersøkelsen.)
- Det er relasjonsbyggende kvalitet i møtene mellom personalet og beboerne. (Denne hypotesen vil undersøkelsen ikke gi svar på.)

1.3 Litt om teoriforankringen

Teorien jeg refererer til i oppgaven, dreier seg om den psykologiske kontakten og den betydningen denne har for relasjonsbyggingen, personlig utvikling og omsorgskompetanse. Jeg tar for meg relevant gestaltteori i forhold til relasjonsbygging. Deretter belyser jeg annen teori om relasjonens betydning. Til slutt refererer jeg til aktuell forskning.

Å bruke relasjonen mellom personalet og beboere som arbeidsmetode er i tråd med gestaltterapiens teori, tenkning og filosofi. Teorier om kontakt, møtet og relasjonen mellom terapeut og klient er direkte overførbare til relasjonen mellom personalet og beboerne på et familiesenter. Jeg refererer og forklarer teori og begreper fra gestaltterapien som fenomenologi, awareness, kontaktsirkelen, kontaktavbrudd og forsvarsmekanismer, feltteorien og Martin Bubers filosofi.

1.4 Problemformulering og forskningsspørsmål

Før jeg kunne si noe om det var kontakt og relasjonsbygging som skjedde, måtte disse spørsmålene besvares:

- Kan kontakten og relasjonen mellom personalet og beboerne beskrives?
- Når, hvor og hvordan foregår kontakten mellom beboere og personalet, og i hvilken utstrekning?

2.0 Forskningsmetoden**2.1 Forskningsstrategier**

Denne studien har både en positivistisk og en hermeneutisk tilnærming. Det er fullt mulig å kombinere disse to forskningsstrategiene (Thurén 1993; Hellevik 1971).

Positivismen vil bygge på positiv, dvs. sikker kunnskap. I følge positivismen har vi mennesker bare to kilder til kunnskap: Det vi kan iaktta med våre sanser, og det vi kan regne ut med vår logiske sans. Dataene bør være kvantifiserbare i størst mulig grad slik at de kan behandles statistisk, og at det derigjennom kan trekkes generelle slutninger (Thurén 1993).

Hermeneutikk, eller tolkningslære, avviser det naturvitenskapelige forskningsideal på den ikke-materielle opplevde virkelighet, fordi det er forskjell mellom fysiske og sosiale/psykologiske fenomener. Hermeneutikken bygger på ”myke data”, dvs. hvordan menneske tenker, reagerer og føler (Patel & Davidson 1995).

Jeg oppfatter min tilnærming å være i tråd med de hermeneutiske idealer. Jeg setter helheten (relasjon som metode) i forhold til delene (tidsbruk, sted, tema, med/uten barn) og pendler mellom del og helhet for å komme frem til en så fullstendig forståelse som mulig.

Studien finner også sted innenfor en *fenomenologisk* forståelsesramme. Den fenomenologiske tilnærmingen forsøker å holde seg så nært opp til undersøkelsesobjektets subjektive opplevelse som mulig. De konkrete variablene og hypotesetestingen går likevel på ytre observerbare fakta (tid, sted, tema, med/uten barn), som antas å stå i et valid forhold til den fenomenologiske virkelighet hos deltagerne i kontakten. I så henseende er undersøkelsen verken fenomenologisk eller hermeneutisk, men tradisjonelt positivistisk. Dataene er kvantifiserbare, de kan behandles statistisk, og jeg kan dra generelle slutninger (jf. Thurén 1993).

Undersøkelsen er både en *kvalitativ* og en *kvantitativ* studie. Den er kvalitativ fordi den trekker resultatene på bakgrunn av grundig observasjon av et avgrenset utvalg: En personalgruppe på 7 fra én enkelt institusjon. Den er kvantitativ fordi den bygger på tallfestede, observerbare data.

Den første delen av undersøkelsen (observasjonene av den første miljøterapeuten) var *eksplorativ*, dvs. at jeg forsøkte å innhente så mye og så bred kunnskap som mulig. Neste fase var mer *deskriptiv*, jeg observerte en annen miljøterapeut gjennom en hel dag basert på systematisering av funnene fra første dag. Den *hypotesetestende* undersøkelsen ble gjennomført av hele personalgruppen i registreringskjemaene.

2.2 Datainnsamling

2.2.1 Observasjon

”Observasjonsmetoder brukes når man vil ha greie på hva mennesker faktisk gjør, ikke bare det de sier at de gjør” (Winter 1973, s. 38).

Begrunnelsen for å velge observasjon som en innledende undersøkelsesmetode var at jeg ville se med egne øyne hva som ble gjort av én miljøterapeut i løpet av én dag. Det er mye ”sensing” og antagelser om hva som gjøres, og om det jobbes slik hensikten og intensjonene er.

I første del av datainnsamlingen observerte jeg to av personalet én hel arbeidsdag hver. Dette ga meg det nødvendige grunnlaget slik at jeg kunne gå videre med å utforme registreringskjemaene og til å kategorisere og forstå det som ble fylt ut.

Min rolle i observasjonsprosessen var klart definert: Jeg var en ikke-deltagende, kjent observatør. Jeg deltok ikke aktivt i det jeg observerte, men fulgte med og var synlig. Siden jeg selv har arbeidet på familiesenteret som miljøterapeut, var jeg kjent for dem jeg observerte.

2.2.2 Registreringsskjema

På bakgrunn av observasjonene, forskningsspørsmålene og mitt kjennskap til forskningsfeltet ville jeg se om det var noen arbeidsområder som gjentok seg, og om jeg så noen mønstre eller kategorier jeg kunne systematisere disse i. Jeg utformet 2 ulike skjemaer som personalet skulle bruke i et gitt tidsrom: Ett skjema som alle, dvs. både miljøterapeuter, styrer og styrerassistent, skulle bruke i 3 dager, og ett som miljøterapeutene som særkontakter skulle bruke i 2 uker. Hele mitt utvalg ville da observere seg selv og registrere hva, hvordan og når deres kontakt med beboerne fant sted. Registreringsskjemaer kan anvendes når man på forhånd vet hvilke hendelser eller hvilken adferd som gir relevante data. Dette var tilfellet i denne studien. Jeg utformet registreringsskjemaene og valgte hvilke fenomener som skulle kartlegges.

Egenregistreringen på registreringsskjemaer kan kalles deltagende observasjon. Miljøterapeutene observerte sin egen adferd og registrerte dette i skjemaene. De er observatører til sitt eget arbeid. Deltagende observasjon består, i følge Winter (1973), i at man i lengre tid deltar i den sosiale sammenheng man vil studere.

2.2.3 Gjennomføringen

I oppgaven redegjør jeg grundig og systematisk for gjennomføringen av hele studien trinn for trinn. Både for- og etterarbeidet, samt selve forskningsprosessen beskrives i detalj. Her er en kort oppsummering:

For å få adgang til feltet var det en fordel å kjenne institusjonen godt gjennom arbeidet som miljøterapeut, men jeg sluttet i stillingen før arbeidet med studien startet for å få den nødvendige avstanden til stoffet slik at reliabiliteten ble sikret. Jeg valgte og avgrenset utvalget, og sørget så for å få den formelle tillatelsen fra ledelsen. Deretter beskriver jeg observasjons- og registreringsprosessen trinn for trinn, og redegjør så for hvordan jeg bearbeidet og analyserte de innsamlede dataene. Til slutt beskriver jeg tilbakemeldingen til utvalget. All informasjon til utvalget og beboere, samt observasjons- og registreringsskjemaene er å finne blant bilagene.

3.0 Resultater og funn

3.1 Fra registreringsskjemaene

Funnene systematiserte jeg i det jeg kalte:

Arenaer (3 stykker):

1. Miljøterapeutens, styrers og styrerassistenes kontakt med beboerne uavhengig av rolle (dvs. hele utvalget).
2. Miljøterapeutene som særkontakter sin kontakt med hver enkelt av sine 2 eller 3 beboere.
3. Stormiljøet, dvs. faste opplegg i fellesmiljøet, arrangementer og grupper.

Dimensjoner (4 stykker):

Tidsbruk, sted, tema og om barna var med eller ikke.

Planlagte og spontane møter:

Et slående, men ikke overraskende, funn ved de første observasjonene var den store andelen spontane, ikke planlagte treff/møter. Jeg ble interessert i å se nærmere på likheter/ulikheter mellom de planlagte og spontane treffene relatert til tidsbruk, sted, tema og om barnas tilstedeværelse.

I oppgaven har jeg laget 7 tabeller hvor jeg systematiserer og tallfester kontakten på de 3 arenaene og de 4 dimensjonene sett i forhold til om kontakten er spontan eller planlagt. Jeg gjengir her 2 av tabellene:

1. Denne tabellen viser hvilke temaer som ble berørt når personalet og beboere møttes i de 3 dagene registreringen for hele utvalget foregikk.

TEMA	PLANLAGT	SPONTANT	TIL SAMMEN
Personlig utvikl.	10	19	29
Beboers helse	1	9	10
Barnet	7	52	59
Praktisk	4	35	39
Økonomi	1	1	2
Fremtiden	5	18	23
Hjelpeapp.	3	7	10
”Løst og fast”		38	38
Annet	10	19	29
Til sammen	41	198	239

Det er flere temaer enn antall møtepunkter fordi flere temaer berøres i samme møte.

2. Denne tabellen viser tidsbruken, hvor kontakten finner sted, og om barna er med eller ikke når særkontaktene møter sine beboere, planlagt eller spontant i løpet av to uker.

		PLANLAGT	SPONTANT	TIL SAMMEN
a) TID	2 – 10 min.	1	22	23
	10 – 30 min.	8	35	43
	½ -1 time	5	7	12
	1 – 2 timer	12	2	14
	> 2 timer	1		1
	> 3 timer	2	2	4
	Til sammen	29	68	97

b) STED	Kont/møterom	12	16	28
	Miljøet	5	47	52
	Leiligheten	9	5	14
	Off. kontor	3		3
	Til sammen	29	68	97

c) BARN	Uten barn	11	26	37
	Med barn	18	42	60
	Til sammen	29	68	97

3.2 Oppsummering av funnene

De viktigste funnene var at personalet bruker så mye som 1/3 av arbeidstiden sin til én til én- kontakt med beboerne. Det vanligste tema i kontaktene var barna, og som oftest var de også med. Det vanligste stedet for kontakten var i fellesmiljøet. Det brukes betydelig mer tid på spontane treff enn på planlagte.

4.0 Tolkning og diskusjon

4.1 Kan tall beskrive ”relasjon som metode”?

Tall er viktig for å kunne beskrive ”relasjon som metode”, men ikke tilstrekkelig. For å kunne beskrive relasjonen valgte jeg å se konkret på innholdet og dele innholdet opp i ulike variabler. Jeg gjorde dette ut fra mitt ståsted, mine tanker, følelser og kunnskaper. Variablene og kategoriene i registreringsskjemaene og i sammenfatningen av funnene sier noe om ”relasjon som metode”. Ved å kvantifisere kontakten mellom beboere og personalet fikk jeg et bilde av forutsetningene for at relasjonen mellom beboere og personalet kan dannes. På denne bakgrunn kunne jeg beskrive familiesenterets arbeidsmetode.

4.2 Funnene sett i forhold til gestaltteori

De resultatene som overrasket meg mest i forhold til de forestillingene jeg hadde på forhånd, var at så mye som 1/3 av arbeidstiden ble brukt til én til én-kontakt og at omfanget av spontan kontakt var så stort. At så mye av kontakten skjer spontant kan i første omgang virke lite målrettet, tilfeldig og planløst, men er hensiktsmessig sett i gestaltperspektiv. Det at barnet er et sentralt tema, er også dokumentert. De konkrete funnene gjør det mulig å beskrive metoden på Rachel Grepp Heimen, og å underbygge den med gestaltterapeutisk teori.

4.2.1 Den fenomenologiske metode

Kunnskaper og innsikt i den fenomenologiske metode er, i følge gestalttenkning (Mannestråle 1995), viktig i forhold til relasjonsbygging. Personalets awareness og evne til å kunne sette seg selv i parentes og å forholde seg åpen og ikke dømmende overfor beboerne blir sentral. Det å forholde seg aktivt nysgjerrig, stille åpne spørsmål om beboernes virkelighet her og nå og la alt være like viktig i utgangspunktet er nødvendig for å utvikle en relasjon til beboeren. Til dette trengs det tid. En fenomenologisk måte å forholde seg på vil styrke relasjonen mellom beboer og personalet. Beboer og personale vil kunne møtes i et Jeg-Du forhold (Buber 1923), noe som er forutsetningen for vekst og utvikling.

Eksempel:

Tones datter, Anne på 8 måneder, sitter på gulvet og leker i gangen ved fellesstuen. Elisabeth, en annen beboer, kommer gående og skritter over lille Anne i forbifarten. Tone skriker opp i angst og skjeller Elisabeth ut om at hun holdt på å trampe ned barnet hennes.

I følge Tones fenomenologi holdt Elisabeth på å skade lille Anne. Tones særkontakt, som hun hadde en nær relasjon til, var vitne til situasjonen. Særkontakten satte seg selv i parentes. Hun delte ikke sin observasjon om at det Elisabeth gjorde, var helt ufarlig. Elisabeth var langt fra å trampe ned lille Anne. Ved at miljøterapeuten forholdt seg fenomenologisk til Tones virkelighet, stilte åpne spørsmål og var aktivt nysgjerrig, kom det etter hvert fram at Tone i situasjonen verken kunne skille mellom fortid og nåtid eller mellom seg selv og barnet. Hun var selv blitt mishandlet som barn, og så i øyeblikket "seg selv" sitte på gulvet og bli trampet ned. Denne situasjonen ble et gjennombrudd i Tones personlige utvikling og økte hennes omsorgskompetanse.

4.2.2 Kontaktsirkelen

Et behov oppstår hos beboeren, som kjenner en mangeltilstand/spenning. Så blir beboeren "aware" sitt behov (noe vedrørende barnet, sin personlige utvikling eller praktiske problemer, jf. funnene) og organiserer det i forgrunnen av sin bevissthet – det blir figur. Beboeren blir så klar over sitt behov, og energien får retning. Vissheten om at personalet er tilgjengelige i miljøet, bidrar til at beboeren ofte velger å ta kontakt med dem for å få tilfredsstilt sitt behov. Dermed blir kontakten mellom personalet og beboer spontan, i nuet, når et behov kommer i figur. Dersom prosessen

forløper optimalt, får beboeren dekket sitt behov, og kontakten avsluttes og oppløses. Beboeren kan gjøre seg nye erfaringer, og relasjonen mellom dem utvikles og styrkes.

4.2.3 Figur-grunn

Barnet er det *temaet* som hyppigst forekommer, dvs. er mest i figur, både for hele utvalget og for særkontaktene. *Barna* er også fysisk til stede i mesteparten av *tiden* personalet og beboerne er i kontakt. Ved å ha så mye fokus på barnet og samspillet mellom mor og barn kan omsorgskompetansen utvikles. Det å bli mor eller far kan også vekke smerte og ubearbeidede minner og opplevelser fra egen barndom. Dersom det er en relasjon og et tillitsforhold mellom en miljøterapeut og en beboer, er det en unik mulighet til å kunne bidra til å bearbeide noe av beboerens historie når beboeren kommer spontant til miljøterapeuten med sitt behov (det som er figur). Dersom dette skjer, kan beboeren avslutte uavsluttede gestalter fra sin historie, og med det endre grunnen, dvs. sine vansker. Eksemplet med Tone og lille Anne illustrerer også dette.

4.2.4 Kontaktavbrudd

Når beboere og personalet møtes, er det med hver sin historie i bagasjen. I en nær relasjon kan begge parters smerte og ubearbeidede hendelser og historie aktiveres.

Mange av beboerne har en problematisk historie og dårlig erfaringer med tidligere relasjoner til foreldre, familie, venner, kjærester, ektefelle/samboer osv. Ved et nært samarbeid og gode relasjoner mellom beboerne og personalet kan de gjøre seg andre erfaringer og se nye sammenhenger.

Både beboernes og personalets kontaktavbrudd-/forsvarsmekanismer vil ha avgjørende betydning for hvordan relasjonen mellom beboere og personalet utvikler seg. Alle mennesker tar, i ulik grad, i bruk forskjellige forsvarsmekanismer for å beskytte seg. Dette påvirker hvilke valg og prioriteringer personalet gjør i sitt arbeid med beboerne. Det påvirker også hvordan og i hvor stor grad personalet våger å bruke seg selv som instrument i kontakten, og om og hvordan partene bryter kontakten. Forsvarsmekanismene konfluens, introjeksjon, projeksjon, retrofleksjon og defleksjon inntreffer på ulike stadier i kontaktsirkelen.

5.0 Konklusjon

5.1 Blir hypotesene bekreftet?

Jeg antok at forutsetningene for relasjonsbyggende møter var til stede på Rachel Grepp Heimen. Denne hypotesen har jeg testet ut i undersøkelsen. Personalet og beboere møtes mange ganger i løpet av en dag, og ca. 1/3 av personalets arbeidstid er i én til én-kontakt. Jeg kan kvantifisere hva relasjonen består av i forhold til tid, sted, tema, og i hvilken grad barna var med.

Min påstand (premiss) var i utgangspunktet at relasjonen og kontakten mellom beboeren og personalet er viktig og en nødvendig forutsetning for beboerens

personlige vekst og utvikling, og dermed for utviklingen av deres omsorgskompetanse. Det er i tråd med gestaltterapien og andre terapiretninger. Det alle terapiretninger er enige om, er at det er relasjonen mellom terapeut og klient som er avgjørende for hvordan klienten utvikler seg, og en forutsetning for vekst og utvikling. Om det er relasjonsbyggende kvalitet i møtene, får jeg ikke svar på i denne undersøkelsen.

5.2 Kan forskningsspørsmålene besvares?

Kan kontakten og relasjonen mellom personalet og beboere beskrives?

Dette spørsmålet besvares bare til en viss grad i denne studien. Ved å dele opp hva kontakten består i, får jeg et bilde av helheten, dvs. når og hvor relasjonene dannes. Det jeg ikke får svar på, er *kvaliteten i kontakten*. Hvordan personalet bruker seg selv som instrument, i hvilken grad de våger å være personlige i kontakten og være forutsigbare voksne som er til å stole på, og om det blir et Jeg-Du møte hvor både miljøterapeut og beboer vokser og utvikler seg, er fortsatt ubesvart i denne studien.

5.3 Når, hvor og hvordan foregår kontakten mellom beboere og personalet, og i hvilken utstrekning?

Dette spørsmålet har jeg fått et fyldigere svar på. Gjennom registreringsskjemaene har jeg fått vite ganske nøyaktig både om innholdet og når, hvor og hvordan kontakten mellom beboere og personalet foregår. Jeg har også fått vite hvor mye tid miljøterapeutene er i direkte kontakt med beboerne. Dersom det ikke hadde vært brukt så mye tid til kontakt, hadde det heller ikke vært så gode muligheter for å møtes og utvikle relasjoner. Når det gjelder hvordan kontakten er, dvs. kvaliteten, besvares også dette spørsmålet delvis av samme grunn som det første spørsmålet. Innholdet beskrives, men ikke kvaliteten.

5.4 Kan ”relasjon som metode” generaliseres?

Kan ”relasjon som metode” på et familiesenter også anvendes av andre og i andre sammenhenger? Har metoden overføringsverdi til annen virksomhet?

I første omgang vil jeg si at den har overføringsverdi til alle som arbeider med mennesker i institusjoner. Det å våge å bruke seg selv som instrument i møte med andre mennesker og prioritere tid til samvær og dialog, vil gi alle former for klientgrupper økte muligheter for vekst og utvikling. ”Relasjon som metode” krever mye av personalet både av selvinnsikt og bevissthet, og det er lett å drukne i administrativt arbeid, telefoner og møtevirksomhet og dermed nedprioritere samvær, kontakt og dialog. Ved økt satsing på personalets egenutvikling vil det å arbeide med relasjon være en metode som alle parter vil vokse på.

Tid til samvær, bli sett, omsorg og dialog er også viktige virkemidler for ledere og medarbeidere på alle arbeidsplasser, i familier og i alle sammenhenger i livet hvor mennesker møtes. Økt satsing på å utvikle vår kontaktkompetanse vil gjøre verden til et bedre og fredeligere sted å leve.

5.5 Til slutt

Tidsbruken og at så stor del av kontakten var **spontan** er, etter min mening, de viktigste funnene. Uten tid, ingen kontakt. Det er viktig å prioritere å legge til rette rammene for driften av institusjoner som arbeider med mennesker, slik at det er tid til å møtes. Tid og tilgjengelighet, i en trygg og rolig atmosfære, vil være en grunnleggende faktor og en forutsetning for at vekstskapende Jeg-Du møter kan finne sted.

LITTERATUR

- Buber, Martin (1923): *Jeg og Du*. Oslo: Cappelens forlag AS.
- Hellervik, Ottar (1971): *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hostrup, Hanne (1999): *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. København: Hans Reizels Forlag.
- Mannerstråle, Inger (1995): *Gestaltterapi på svenska*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Patel, Runa og Bo Davidson (1995): *Forskningsmetodikkens grunnlag*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Perls, Goodman & Hefferline (1951): *Grunnbog i gestaltterapi*. København: Borgen.
- Thurén, Torsten (1993): *Vitenskapsteori for nybegynnere*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Winter, Jenny (1973): *Problemformulering, undersökning och rapport*. Liber Laromedel.

Trine Bille ble utdannet ved Gestalt-Akademien i Skandinavien/University of Derby sommeren 2002, og i januar 2003 leverte hun sin masteroppgave i gestaltpsykoterapi. Hun er opprinnelig utdannet førskolelærer og spesialpedagog, og har arbeidet i mange år som styrer i barnehage. Trine driver nå egen praksis på Jar i Bærum. Hun har også et engasjement på deltid som gestaltterapeut på det familiesenteret studien hennes er fra. Masteroppgaven i sin helhet kan fåes ved å henvende seg på tlf. 934 05 560 eller mail: trine_bille@hotmail.com.

PROSJEKT "KONSTRUKTIV KRANGLING" I SKOLEHELSETJENESTEN

**For ungdom og foreldre som ønsker
å jobbe med kommunikasjonen seg i mellom**

Av Inger Hosen

Seks ungdomsskoleelever som henvendte seg til helsesøster med ulike problemer, ble fulgt opp med flere konsultasjoner, gjennomsnittlig sju samtaler hver, flere av dem med foreldre. Et viktig fokus i samtaleene var kommunikasjonen mellom foreldre og barn. Denne artikkelen beskriver møtet med tre av elevene, en gutt og to jenter, hvorfor de kom og hva som skjedde med dem.

Bakgrunn for prosjektet

Som helsesøster i ungdomsskolen har jeg kontakt med ungdommer og foreldre som føler at kranqlingen dem i mellom er fastlåst og ødeleggende. Da noen av dem ba om hjelp til å komme inn på et annet spor, søkte jeg om psykiatrimidler for å lage et lavterskeltilbud til disse ungdommene og deres foreldre. Jeg kunne ha henvist dem videre til andre instanser, men problemene var i utgangspunktet ikke så alvorlige at det var naturlig å henvise dem til barne- og ungdomspsykiatrien eller barnevernet. Og pedagogisk-psykologisk tjeneste på skolene driver mest med testing av barn og unge med henblikk på å søke tilleggstimer for disse. Dessuten var det et viktig poeng å gjøre tilbudet så lett tilgjengelig og lite stigmatiserende som mulig. "Alle" bruker skolehelsetjenesten. Vi jobber forebyggende, og det var det dette skulle være: et forebyggende tiltak.

Formål

Formålet med prosjektet er å forebygge psykiske problemer hos ungdom ved at de og foreldrene blir mer bevisste på kommunikasjonen seg i mellom, tar vare på det som er bra i kommunikasjonen og utvikler den videre.

Målgruppe

Målgruppen for prosjektet er ungdom fra 13-16 år og deres foreldre som ønsker å utvikle sin kommunikasjon. Den delen av prosjektet som beskrives i denne artikkelen, ble gjennomført skoleåret 2002-03 på en ungdomsskole i Oslo indre øst med 370 elever, hvorav cirka halvparten har minoritetsspråklig bakgrunn.

Ungdom og foreldre

Ungdomstida er en periode da det skjer store forandringer både kroppslig og mentalt (Tetzchner 2001). Humørsvingninger er vanlig. Forholdet til foreldre og jevnaldrende endrer seg. Voksenlivet skal prøves ut. De unge vil stå på egne ben uten for mye innblanding fra foreldrene sine, og konflikter oppstår. De unge vil utforske hvilke muligheter som ligger i voksenlivet for dem, og skape sin egen identitet. Dette er som det skal være, det er både fint og naturlig.

Perioden er samtidig en utfordring for de fleste foreldre, siden den tidligere så greie gutten eller jenta forandrer seg mye og vil ta egne valg og bestemme over eget liv, velge venner og bestemme innetider selv osv. Dagens unge er flinke til å argumentere. De har blitt tatt med på råd fra de var små, og nå kommer treningen virkelig til nytte! Mange foreldre blir usikre. Mye er annerledes enn da de var unge. Aleneforeldre med lite nettverk har det kanskje aller vanskeligst i denne perioden. Selv om de fleste familier kommer rimelig helskinnet gjennom denne fasen, kan den være svært krevende (Klepp m. fl. 1991).

Krangling

Familier skal krangle. Det er når det låser seg i konflikter og man ikke kommer videre, at krangling er negativt. Når ungdom og foreldre slutter å snakke sammen, eller når de kommer inn i destruktive måter å snakke sammen på med mye kritikk og anklager, kan problemene forverre seg. Noen ganger ender det med tillitsbrudd som er vanskelige å rette opp. Når foreldre gir opp, og de unge får for lite omsorg og rammer i forhold til alder og modenhet, kan det få alvorlige konsekvenser (Øvreeide 2000; Arborelius 1998).

Dessverre er det vanlig å se på krangling som utelukkende negativt, og mange føler seg flau over at de krangler. Men en krangel kan være både forfriskende og sunn når man finner ut hvordan man kan løse opp i konfliktene og unngå å såre hverandre ytterligere. Mange av dem som kunne trenge hjelp i denne fasen, venter for lenge før de ber om hjelp og kjører seg fast i nye krenkelsers eller rungende taushet. Jeg kan godt forstå at man venter med å be om hjelp. Det kan kjennes flaut å stille familiens konflikter til skue. De som søker hjelp, viser mot, og det har ungdom ofte i rikelig monn! Og belønningen er stor når man får oppleve å bli hørt og møtt av den andre (Juul 1996).

”Konstruktiv krangling”

Jeg vil i korte trekk beskrive metoden.

”Konstruktiv krangling” er lagt opp som parsamtaler mellom mor eller far og ungdommen. Samtalene starter med at partene finner en sak som de vil krangle om her og nå, en sak som de vanligvis krangler mye om hjemme.

Når man blir ivrig og temperaturen stiger, er det lett å bringe inn flere temaer på en gang. Da blir partene stoppet og bedt om å fortsette å krangle om den saken som de startet med. Det er dette som skjer hjemme, sier noen, at de krangler om flere ting på en gang og kommer ingen steds hen. Mens her må de snakke om en sak om gangen.

Noe annet som skjer når man krangler og føler seg provosert og forulempet, er at man ikke hører hva den andre sier. Følelsene er så sterke at man på sett og vis blir fanget i sin egen opplevelse av situasjonen. I sin fortvilelse pøser man på med enda mer av sitt eget budskap, uten å legge merke til hva den andre sier. Da blir partene stoppet og bedt om å forenkle og gjøre budskapet sitt kortere og mer presist, slik at den andre har mulighet for å høre hva som faktisk blir sagt. Mottakeren får så beskjed om å ta det med ro før han svarer, slik at budskapet får tid til å "synke inn". Før han svarer, gjentar han det som han hørte at den andre sa. Noe ganger har mottakeren hørt noe annet enn det som senderen mener at han sa. Da må det en ny oppklaringsrunde til.

Når en krangel om en sak ikke blir avsluttet i løpet av en time, fortsetter partene på samme tema neste gang. Noen ganger kan en sak bli mindre viktig etter hvert, andre ganger blir en sak bare mer og mer viktig.

Hensiktene med metoden er at partene blir mer bevisste på hvordan de snakker sammen, og når man blir mer bevisst, er det selvsagt enklere å gjøre forandringer.

Antall samtaler

Seks ungdommer mellom 14,5 – 16 år har vært med på til sammen 40 samtaler i løpet av skoleåret 2002-03. Det har vært flere jenter enn gutter. Tre er etnisk norske, og tre er fra tre ulike muslimske land. Alle har bodd i Norge i flere år. Alle har skilte foreldre, to bor litt hos begge foreldre, de andre bor hos mor. Samtalene har vært av cirka en times varighet med disse 6 ungdommene og noen foreldre. Det blir gjennomsnittlig 6 - 7 samtaler per elev. Mødrene har vært med på 9 av samtalene, fedrene ikke på noen. Samtalene har funnet sted i skoletiden, på helsesøsters kontor, og i forståelse med skolen.

16 timeavtaler har gått i vasken på grunn av uteblivelser. Dette skyldes flere forhold; blant annet forglemmelser, at skoledagen er utforutsigbar pga. prosjektarbeid, prøver og ekskursjoner, eller sykdom hos eleven. Dessuten har ungdom en tendens til "å sprette opp som en løve og falle ned som en skinnfell." Med det mener jeg at det haster veldig når de har det vanskelig, men når det går bra, har de glemt alt sammen, inklusive den oppfølgingssamtalen de skulle ha hatt!

Om tre av deltakerne

Jeg vil fortelle om tre av deltakerne i prosjektet. For å anonymisere omtaler jeg dem som "hun", selv om ikke alle tre er jenter, og jeg utelater nasjonalitet. De har gitt sin tillatelse til at jeg skriver om den kontakten vi har hatt, på en anonymisert måte. Jeg har tatt meg den frihet å gi to av dem et kjælenavn, ut fra det jeg ser som et fremtredende trekk ved den enkelte. Kjælenavnet er ikke dekkende for hele deres personlighet, men det sier noe vesentlig om dem, og det forenklet skriveprosessen.

Carpe Diem

Carpe Diem er en oppvakt og utprøvende tenåring. Hun tenker mye og er god til å ordlegge seg. Hun hadde hørt om "Konstruktiv krangling" og tok kontakt. Hun fortalte at hun følte seg misforstått og urettferdig behandlet av moren. Det hadde vært slik gjennom flere år, og hun følte seg motløs, men hadde samtidig ikke gitt opp håpet om å få moren til å forstå. Hun hadde fortalt moren om "Konstruktiv krangling" og bedt henne om å være med, og mor sa ja.

Carpe Diem kom til sju samtaler, tre av dem alene og fire sammen med moren. Hun fortalte at hun følte seg som familiens sorte får, alltid strengere behandlet enn sine søsken. Hun og mor var sinte og skuffet over hverandre. Kranglene her hos meg var heftige og høylytte, men de gikk ikke til fysisk angrep på hverandre, slik det hendte at de gjorde hjemme.

Til å begynne med var det ikke lett å stoppe dem og få dem til å snakke om en ting om gangen og vente med å respondere til den andre var ferdig. Men etter hvert lyktes de bedre, og greide å gjøre seg ferdig med en ting før de tok opp neste. De trengte en ordstyrer!

Etter hvert ble de mer triste enn sinte. Carpe Diem tok opp en spesiell episode fra noen år tilbake som hun følte seg veldig såret over. Mor var rask til å forsvare sine holdninger og handlinger fra den gang. Etter noen samtaler greide mor å høre hva datteren hadde å si om denne episoden, uten først å tolke. Mor sa at hun kunne forstå at datteren hadde følt det slik som hun gjorde. Mor responderte på det datteren sa, uten først å gi uttrykk for sin mening. Det var som om skuldrene til Carpe Diem sank flere centimeter, og tårene begynte å renne. Etterpå var hun i stand til å høre på mors forklaringer. Det ble mange tårer og store klemmer.

De kranglet også om aktuelle problemer i hverdagen og diskuterte seg fram til noen retningslinjer for innetider, lekselesing og pengeforbruk. Begge måtte gi og ta. Noe av dette fungerte i praksis, og noe fungerte ikke så godt. Men tilliten og respekten dem imellom hadde begynt å vokse.

Madonna

Madonna var blitt oppfordret av sin lærer til å melde seg på ”Konstruktiv krangling”. Læreren hadde lagt merke til at hun hadde forandret adferd og blitt mer utagerende. Han lurte på hva som foregikk og var bekymret for henne. Madonna er en vakker, ung kvinne og på samme tid en usikker tenåringsjente. I samtalene fortalte hun om sine raseriutbrudd. Hun forstod ikke hvor raseriet kom fra, og kunne ikke stoppe det. Hun kunne bli så rasende at hun fløy på enkelte medelever. Hun var sint på noen gutter i klassen, på mor og seg selv, og hun syntes at hun var stygg og feit.

Madonna fikk mye oppmerksomhet fra gutter, noe var veldig hyggelig, men ikke alt. Etter hvert kom det fram at hun følte seg lite respektert og dårlig behandlet av noen gutter i klassen. Men hun visste ikke hvor hun skulle sette grensene, ei heller hvordan hun skulle sette dem. Når hun mistet besinnelsen, syntes guttene at det var enda morsommere å plage henne. Hun var usikker på om hun hadde rett til å bli respektfullt behandlet.

Samtalene våre, som gikk over flere uker, forløp stort sett på den måten at jeg hørte på henne, nikket og sa ja, mens hun snakket. Dette hadde hun tydeligvis nytte av, for hun kom fram til at hun ville sette egne grenser, og at hun hadde rett til å forvente at disse grensene ble respektert. Det var mye futt i jenta! Vi snakket om hvordan hun kunne sette grenser uten selv å krenke andre. Hun begynte å legge merke til hvordan de jentene i klassen som ble respektert av guttene, oppførte seg, og hun lærte mye av det. Hun gikk også til læreren og snakket med ham om hvordan hun hadde det på skolen. Han tok tak i klassemiljøet, og det bedret seg. Madonna ble tydeligere på sine behov og ønsker og i måten hun kommuniserte på, og trakasseringen avtok. Det gjorde også hennes sinneutbrudd i klassen.

Madonnas humørsvingninger hadde antagelig også noe med hennes uregelmessige spising å gjøre. Hun var konstant på slankern og spiste aldri før hun kom hjem fra skolen. Etter at hun begynte å spise i storefri, syntes hun at den siste delen av skoledagen ble lettere å komme gjennom.

Madonna ønsket å ha med moren sin på samtalene fordi de kranglet mye. Men det var vanskelig for mor å finne tid. Hun hadde mange barn og full jobb. Madonna og jeg hadde flere samtaler før moren ble med på en samtale. De kranglet om de vanlige temaene: innetider, overnatting hos venninner, utfordrende påkledning, mm. Lydnivået var høyt. De ropte i munnen på hverandre, og jeg greide ikke å stoppe dem. Jeg tror ikke noen av oss følte seg spesielt vellykket. Moren hadde vanskelig for å finne ordene mens Madonna var suveren, noe hun utnyttet til fulle. Moren begrunnet ofte sine standpunkter med at ”dette er vanlig i vår kultur.” Dette fant Madonna både irrelevant og provoserende siden hun var født og oppvokst her, hadde norske venner og gikk på norsk skole. Jeg foreslo for Madonna å se på seg selv som tokulturell, men det slo ikke an.

Jeg håpet at det ville gå bedre neste gang. Men det ble ingen neste gang. Moren kom til at hun ikke kunne prioritere disse samtalerne. Madonna erklærte da med tårer i øynene, at det kunne heller ikke hun! Begge sluttet. Heldigvis dukket Madonna opp igjen et par ganger sammen med en venninne før skoleåret var omme, og ville ha en prat. Hun beskrev forholdet til moren som anstrengt, men hun hadde det bedre på skolen. Det var så langt vi kom.

Linn

Linn er en liten og spinkel jente med et forsiktig og sjarmerende smil på lur. Hun tok kontakt fordi hun hadde spørsmål angående mensesen. Jeg ble bekymret for hennes vekt og spisemønster og ga henne tilbud om oppfølgingssamtaler, gjerne sammen med moren. Hun valgte å komme alene de fleste gangene eller sammen med en venninne.

Linn kom først til fem samtaler, og hun hadde mange tegn på spiseforstyrrelse. Hun sa lite da jeg informerte henne om hva spiseforstyrrelse var. Hun virket oppriktig forbauset, som om hun aldri hadde hørt om det.

Hver gang ba jeg henne om å invitere moren med neste gang, men hver gang kom hun alene. Til slutt sa jeg at jeg ville ringe til moren hennes og be henne om å komme. Dette er noe jeg aldri pleier å gjøre, men jeg hadde vært bekymret for jenta i flere uker, og synes at det var galt å ikke snakke med mor. Linn ble sint og sa at jeg overdrev min bekymring, dessuten hadde mor nok å tenke på fra før, om hun ikke skulle bekymre seg for henne også!

Linn og mor kom sammen neste gang. Linn hadde da invitert moren med. Vi tre hadde tre samtaler sammen, og jeg forsto hvorfor Linn ikke ville legge flere bekymringer på mors skuldre. Linn var en god datter som leste lekser og var inne om kvelden - og hun hadde mange tegn på anorexi. Heldigvis viste det seg at moren og jeg kunne dele bekymringen for Linns vekt og spisemønster, og vi snakket om hva moren kunne gjøre, hva jeg kunne gjøre, og hva Linn måtte gjøre selv. Og vi snakket om Linns store ansvarsfølelse for mor og for hele familien. Jeg støttet Linn slik at hun kunne fortelle mer til mor om hvordan hun hadde det, og mor tålte mer enn Linn hadde fryktet.

Linn spiser nå to ganger om dagen i stedet for en, har begynt å gå litt opp i vekt, og mensesen er kommet tilbake. Hun kan foreløpig ikke tenke seg å gå til psykolog. De er stolte og selvhjulpne i hennes familie og vil greie seg selv, for det er de vant til. Hun og moren var modige som snakket om noe som syntes nesten umulig å snakke om. Linn har en god venninne som hun snakker med, det har mor også.

Linn og moren er to snille og hensynsfulle personer. Kanskje de hadde hatt godt av å krangle litt? Jeg tror at de hadde hatt noe å lære av Carpe Diem og moren hennes.

Oppsummering og refleksjoner

Prosjektet har gitt anledning til oppfølging av seks ungdommer fra 14 ½ -16 år. I gjennomsnitt hadde jeg 7 samtaler med dem. Det ble til sammen 42 samtaler, og 4 av mødrene var med på 9 av disse samtalene.

”Konstruktiv krangling” er ingen ”kvikk-fix”-metode. ”Konstruktiv krangling” er å krangle i sakte fart, noe som kan være svært frustrerende når man er sint! Dessuten tar det tid å bli bevisst på hva man sier og gjør, og det er ikke gjort i en fei å forandre seg. Metoden legger vekt på bevisstgjøring og muligheter, mer enn på problemer og mangler.

Jeg kunne ønsket at foreldrene oftere hadde vært med på samtalene. Parsamtalemetoden legger opp til det. Men det viste seg at de unge ofte ville snakke alene. Jeg ga dem da muligheten til det, og tenkte i mitt stille sinn at kanskje i neste runde kan mor eller far bli med. Noen ganger slo det til, andre ganger ikke.

Men selv når foreldrene ikke var med på samtalene, var kommunikasjonen mellom ungdommene og deres foreldre et viktig tema. Jeg ga ungdommene spørsmålene: ”Har du fortalt dette til foreldrene dine? Hvordan gikk det? Hva sa de?” Hvis de ikke hadde fortalt noe hjemme, spurte jeg: ”Hva tror du at de ville si hvis du fortalte dette?” Slike spørsmål satte i gang prosesser som ofte førte til at de, neste gang de kom, kunne fortelle at de hadde snakket med foreldrene. Som oftest gikk det bedre enn de hadde fryktet. Sirkulær spørsmålsstilling som ”Hvordan tror du at dine foreldre tenker om det? Og hvordan vil det bli for deg hvis dine foreldre reagerer på den eller den måten?” er hentet fra familierapi og systemteori. Min erfaring er at slik spørsmålsstilling stimulerer til refleksjon.

Siden jeg utdannelses- og yrkesmessig har en variert bakgrunn, er det naturlig med en eklektisk tilnærming.

Det medisinske eller helsemessige aspektet må naturligvis være med i skolehelsetjenesten (Statens helsetilsyn 1998). Det er behov for generalistkompetanse, å kunne litt om mange ting. Det trengs kunnskap om hva som kjennetegner ungdomstiden, om kroppens utvikling i puberteten, seksualitet, kosthold, ernæring, spiseforstyrrelse, mobbing og rus, for å nevne noe. Vi bør være kjent med spesialisthelsetjenesten, eller annenlinjetjenesten, og vite om hvilke tilbud som finnes i samfunnet, slik at de ungdommene som trenger mer hjelp, kan få det.

Den humanistisk-eksistensielle tenkningen ligger i bunnen både i sykepleien og gestaltterapien. Det vil si tanken om at mennesket har grunnleggende behov som det ønsker å tilfredsstille. Mennesket har samtidig ressurser som kan utvikles, slik at det kan ta vare på sine behov på en konstruktiv måte (Tetzchner 2001).

Gestaltteorien lærer om kontaktformer, det vil si, om hvordan vi forholder oss til omgivelsene (Hostrup 1999). En av kontaktformene kalles konfluens. Barn og foreldre er vant til å være konfluente, litt forenklet kan vi si at deres opplevelser, følelser og meninger ”flyte sammen” til en viss grad. Men tenåringen ønsker å bli selvstendig. Han/hun vil ikke ”flyte sammen” med foreldrene slik som før, og slik skal det være. I denne differensierings- eller individueringprosessen (Zinker 1978) er det vanlig å gå til den motsatte ytterlighet, det vil i praksis si opprør og krangel, før en oppnår en mer moden og balansert holdning.

Hvordan denne differensieringsprosessen forløper, har naturligvis mye med foreldrenes holdninger å gjøre. Foreldre kan tviholde på mange og sterke introjekter (Hostrup 1999) eller ”personlige sannheter” og forlange at barna ser det på samme måten som dem. Da kan opprøret og kranglingen bli desto sterkere. Noen foreldre går til den motsatte ytterlighet og ”abdiserer” uvanlig tidlig fra foreldrerollen, og overlater til den unge å oppdra seg selv.

Jeg opplever at det er mest vanlig at foreldre holder på den konfluente måten å være i kontakt med barnet på, og at mange strever med å se tenåringen som et individ, atskilt fra dem selv. Men her kan foreldrene få hjelp av tenåringen sin til å utvikle seg som foreldre. Kanskje mer hjelp enn de ber om, mange ganger! Selv om det gjør vondt, er det nødvendig.

Men ungdom er ikke helt voksne og selvstendige enda. I tenårene og i individueringprosessen er ungdom knyttet til sine foreldre, og relasjonen dem imellom er av den største betydning for ungdommens trivsel og psykiske helse (Tetzchner 2001). Når vi møter ungdom som strever mer enn vanlig i denne prosessen, kan vi komme inn og bidra til at kommunikasjonen mellom dem og foreldrene blir bedre.

Ungdom oppsøker skolehelsetjenesten med sine forskjellige problemer. Vi har gode muligheter til å hjelpe, også i forhold til psykiske problemer, når vi er tilgjengelige og har egnede metoder, metoder som vi trenger å utvikle videre. Erfaringen min fra prosjektet er at det er en stor fordel å ha tilleggsutdanning i terapi og veiledning.

LITTERATUR

- Arborelius, Elisabeth (1998) Du bestemmer. I: *Statens helsetilsyn. Skriftserie 1-2000*, IK-2702, Linkøping
- Juul, Jesper (1996) *Ditt kompetente barn*. Oslo: Pedagogisk Forum
- Klepp, Knut-Inge og Leif E. Aarø (1991) *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget

- Tetzchner, Stephen von (2001) *Utviklingspsykologi. Barne- og ungdomsalderen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Hostrup, Hanne (1999) *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. København: Hans Reitzels forlag
- Zinker, Joseph (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books
- Øvreeide, Halvor (2000) *Samtaler med barn. Metodiske samtaler med barn i vanskelige livssituasjoner*. Oslo: HøyskoleForlaget AS
- Statens helsetilsyn (1998) *Veileder for helsestasjons- og skolehelsetjenesten nr. 2-98*

Helsesøster Inger Hosen er utdannet gestaltterapeut og veileder fra Norsk gestaltinstitutt, er cand.mag. med psykologi grunnfag fra UiO og har jobbet med ungdom og psykisk helse siden 1992. Til daglig jobber hun på en ungdomsskole i Oslo indre øst i en helsesøsterstilling som er delvis finansiert av psykiatrimidler.

Å TA HOVEDROLLEN I EGET LIV

Av Astrid Johansen

Artikkelen tar opp incest og arbeid i selvhjelpsgrupper. Incest og selvhjelp blir belyst med gestaltteoretisk tenkning. Noen konkrete eksempler viser hvordan tre av kvinnene har arbeidet for å lukke sine gestalter sammen med andre incestutsatte i en selvhjelpsgruppe ved Støttesenter mot Incest - Oslo.

Denne artikkelen er en svært forkortet utgave av en kvantitativ og kvalitativ spørreundersøkelse om incestutsattes arbeid i selvhjelpsgrupper, som var et prosjekt jeg gjennomførte ved Stiftelsen Støttesenter mot Incest - Oslo. Hensikten med dette prosjektet har vært å si noe om hvilken nytte, hjelp og støtte incestutsatte kvinner opplever at de får fra en selvhjelpsgruppe. Det er også et ønske om å spre kunnskap fra et fagområde der både selvhjelp og incest blir belyst med gestaltteoretisk tenkning.

Prosjektet er blitt gjennomført som en kvantitativ spørreundersøkelse med kvinner som har deltatt i selvhjelpsgrupper ved senteret i løpet av de fire siste årene. Det har parallelt blitt gjort kvalitative intervjuer av fem incestutsatte kvinner som har deltatt fast i en selvhjelpsgruppe over en periode på to år. Prosjektet er derfor blitt delt i to deler. Den første delen sier noe om hva selvhjelp er, og hvordan Støttesenter mot Incest - Oslo har bygd opp sine selvhjelpsgrupper. Del to beskriver hvordan kvinnene i en selvhjelpsgruppe har jobbet for å lukke sine gestalter sammen med andre incestutsatte i en gruppe. I denne artikkelen vil jeg bare gi et kort utdrag fra den første delen av prosjektet og konsentrere resten om det arbeidet tre av disse fem kvinnene har gjort i selvhjelpsgruppen. De tre er anonymisert slik at de er umulig å gjenkjenne. Kvinnenes historie er ulike: Det eneste de har til felles, er at de alle sammen har vært utsatt for incest av en tillitsperson i barndommen. Jeg kommer noe inn på hva som skjer under et incestovergrep, uten å presentere kvinnenes historie nærmere. Dessuten beskriver jeg kvinnene i forhold til noen sentrale gestaltbegreper.

Stiftelsen støttesenter mot Incest – Oslo

Stiftelsen Støttesenter mot Incest - Oslo er en privat stiftelse, en selvhjelpsorganisasjon for kvinner som har vært utsatt for incest av en tillitsperson i barndommen. Senteret er fullfinansiert av staten ved Barne- og familiedepartementet og Oslo kommune.

Kvinnene som oppsøker SMI - Oslo, har et ønske om å bearbeide incestovergrep og har erkjent et livsproblem. Kvinnene ønsker først og fremst å gjøre noe med sin egen vanskelige livssituasjon slik at personlig utvikling og vekst er mulig. I dette prosjektet

har jeg synliggjort hvor mye en selvhjelpsgruppe betyr for disse kvinnene, og hvordan selvhjelpsgruppene får kvinnene til å ta hovedrollen i sitt eget liv. Det fenomenologiske som oppstår i møtet med en eller flere andre incestutsatte kvinner i en gruppe, bidrar til at de finner mening og begynner å tro på de nye opplevelsene de høster fra gruppekveldene.

Fenomenologi

Som filosofisk tradisjon ble fenomenologi først utviklet vitenskapelig av den tyske filosofen Edmund Husserl (1859-1938) omkring århundreskiftet og videreført av eksistensfilosofen Martin Heidegger (1889-1976). Husserl kritiserte troen på en objektiv verden med gitte fakta (Spinelli 1999). Den positivistiske oppfattelsen av verden som et objektivt univers av fakta kan skjule hvordan menneskers bevissthet organiserer fakta i deres livshistorier. Husserl var hele tiden opptatt av menneskenes egen opplevelse av verden og tingene rundt seg. Han mente at vi ser mer enn det vi ser: Vi ser en forside og fornemmer et innhold og en bakside ut fra våre forutsetninger og erfaringer. Men det egentlige innholdet og den egentlige baksiden vil vi aldri kunne se som de er. Den reelle verden slipper vi ikke inn til. Det er derfor viktig å forstå den enkeltes relasjon til sin omverden. Husserl var opptatt av at dersom en skal forske i andres erfaringer, kreves det at forskeren går til saken selv, oppsøker personen som har erfaringene, og som kan belyse det temaet som skal undersøkes. Det søkes en dypere forståelse av meningen med et fenomen, hvordan det oppleves, og hva det innebærer for den enkelte.

I fenomenologien forsøker man derfor å fremheve grunnleggende menneskelige erfaringer slik de naturlig viser seg, de blir ikke gjort til begrep eller teoretisert (Holme & Solvang 1996). Fenomenologi kan også betraktes som en vitenskapsteori siden en kan få frem forskningsresultater, der dataene manifesterer seg som holdninger, og en måte å se tilværelsen på. Den subjektive opplevelsen blir derfor utgangspunktet, og realiteten det eneste sikre vi kan ha å forholde oss til. Vi kan ikke tro, gjette, anta. Det som er viktig, er det som oppleves her og nå.

Kvinnene i selvhjelpsgruppene kommer frem med sine erfaringer i forhold til det å ha vært utsatt for incest. Når medlemmene i en gruppe deler erfaringer, vil det komme fram subjektive opplevelser fra hver kvinne. På denne måten deler de historie, samtidig som de er opptatt av hvordan fenomenet oppleves i hverdagslivet til den som deler i øyeblikket. De kan undre seg over hvordan det oppleves å dele, snakke, være i en gruppe. Ved å tilnærme seg problematikken på denne måten får de en økt forståelse som de kanskje senere kan sette inn i en større sammenheng. For kvinnene bidrar fenomenologien til en forståelse som integrerer den aktive rollen til deltakerne som strever med å ha vært utsatt for incest. I et fenomenologisk perspektiv kan vi si at kvinnene blir synliggjort som målrettede, kvinner som foretar valg og går videre i sine livsprosjekter.

Mange av de kvinnene som velger å gå i en selvhjelpsgruppe, har vært ”klienter” i hjelpeapparatet i mange år. Det er ikke alle steder disse kvinnene har fått lov å snakke om at de har vært utsatt for incest. Når de gjør det motsatte og oppsøker Støttesenter mot Incest - Oslo, går de rett til kjernen av sine problemer. Nettopp det at de har vært utsatt for overgrep, gjør at de vil snakke om deler av eller hele historien sin. Dette gjør alle på ulikt vis. Men de gjør som gestaltterapeut Fritz Perls oppfordret til. De går utenom de stiene som er opptråkket, går utenom metodene, modellene, det forutinntatte og søker inn til essensen. De går utenom det tradisjonelle hjelpeapparatet og søker inn til essensen av sine problemer. Incest blir et overordnet tema, i dette temaet vet bare hver enkelt kvinne hva hun subjektivt opplever, og hun deler det med de andre kvinnene i gruppen.

Kvinnen i en selvhjelpsgruppe vil samtidig som hun er til stede i det som skjer her og nå, også gå tilbake til det som var den gangen hun ble utsatt for incest og snakke om dette, men den fenomenologiske tankegangen Støttesenter mot Incest - Oslo har, gjør at den enkelte kvinne bringer seg selv sammen med de andre deltakerne fra der og da til her og nå. Dette skjer når deltakerne stiller spørsmål til hverandre om hvordan det oppleves å snakke om historiene deres, og hvordan det påvirker hver enkelt kvinnes liv i dag. Da kan de subjektive opplevelsene i gruppen deles her og nå.

Hvordan ser Støttesentret på kvinnene som kommer til sentret?

Som organisasjon tror vi på at ved å hjelpe og støtte incestutsatte kvinner og foresatte til incestutsatte barn i deres arbeid frem mot et bedre liv, vil vi kunne være med på å bekjempe incest og motarbeide ethvert forhold i samfunnet som legitimerer, underbygger og opprettholder seksuelle overgrep mot barn. Støttesenter mot Incest - Oslo tror derfor at hver enkelt kvinne har mulighet til å være med å skape et fellesskap av kvinner som deler sine erfaringer, styrke og håp. Den enkelte kvinne som har kjent problemene på kroppen og aktivt har bearbeidet dem, kan også hjelpe og støtte andre i deres prosess.

Som organisasjon tror vi det er viktig at kvinnene kan tro på sine egne opplevelser i samspill med andre incestutsatte kvinner. Dette vil gjøre det mulig for hver enkelt å endre syn på egen historie og opplevelser. I en selvhjelpsgruppe observerer kvinnene sammen det som er eller skjer, uten å tolke. Hver kvinne har sine subjektive opplevelser og sin sannhet. De snur sin egen rolle fra offer til å spille hovedrollen i eget liv. Som organisasjon tror vi at det aldri er for sent å starte på denne prosessen. Vårt menneskesyn på Støttesentret påvirker derfor også hvordan og hva vi tenker rundt det å ha selvhjelpsgrupper som et tilbud til incestutsatte kvinner.

Hva er selvhjelp?

Selvhjelpsbegrepet blir i Norge brukt på mange ulike måter. En kan kort si at det dreier seg om mennesker med felles problemer som har et behov for å finne frem til løsninger eller mestre livet sitt på en annen og mer tilfredsstillende måte. De vil se på problemene sine i sammenheng med hvordan de lever livene sine i dag. Utgangspunktet for selvhjelpsgruppene ved Støttesenter mot Incest - Oslo er at kvinner utsatt for incest har et felles problem og et behov for å se hvordan incestproblematikken påvirker livet deres. Det er gjensidighet mellom deltakerne. Det er ikke et klart skille mellom de som mottar hjelp, og de som gir denne hjelpen. Det er ingen i gruppen som blir definert som hjelper eller leder. Alle enkeltbidragene er like viktige for den kollektive utviklingen for hele gruppen. Gruppene er autonome, noe som vil si at innhold og form er det deltakerne selv som bestemmer ut fra den enkeltes forståelse av egne behov og problemer.

Tidligere, da sentret hadde mindre lokaler og pågangen for å gå i gruppe var stor, møttes kvinnene hjemme hos hverandre. I dag møtes kvinnene på en mer nøytral grunn, i lokalene til SMI - Oslo. Møtene varer tre timer, og kvinnene binder seg til 12 møter, dvs. ca. tre måneder. Det er flest kvinner i alderen 25 - 45 år som benytter seg av tilbudet om selvhjelpsgruppe.

Vi har egne selvhjelpsgrupper for incestutsatte kvinner mellom 18 og 25 år. I disse gruppene har vi laget egne temalister, siden det noen ganger kan være vanskelig å begynne å snakke om at en har vært utsatt for incest. Dette er en temaliste der kvinnene selv foreslår hva som skal være tema. Temaer kan for eksempel være seksualitet, mat og kropp, selvbilde, venner, hva sier jeg til hvem, terapi og så videre. Temalistene bidrar til at de kanskje klarere får satt ord på noen av tankene sine.

Hver gruppe har en ansatt som er veileder for gruppen så lenge den er i gang. Dersom gruppen går over flere perioder, byttes ikke veileder. Veileder er med som en igangsetter og rådgiver i starten. Veileder er til stede de fire første møtene og trekker seg så ut. Deretter må gruppen be veileder om å komme til dem om det finnes veiledningsbehov i gruppen. Det holder at det er en kvinne som vil at veileder skal komme inn til gruppen. Dette gjøres det en avtale om på det første møtet, slik at alle vet hvordan veileder tilkalles.

Hva skjer under et incestovergrep?

Da Sofie kom på Støttesenter mot Incest første gang, hadde hun stor motstand mot å gå inn i problematikken med sin egen incesthistorie. Sofie hadde i ulike situasjoner snakket om incest og andre seksuelle overgrep. Det hadde gjort det vanskeligere og vanskeligere å holde hennes egen historie skjult for de hun hadde rundt seg. Det uferdige i hennes egen historie beveget seg og krevde mer og mer energi. Sofie hadde

selv begynt å se og tenke at det var en sammenheng mellom de overgrepene hun var blitt utsatt for, og hvordan hun hadde det i livet sitt i dag.

Gestaltpsykologen Edgar Rubin hevdet at når vi organiserer inntrykkene våre i figur og grunn, skaper vi et bestemt mønster (Perls m. fl. 1977; Hostrup 1999). Vi skaper en mening i all informasjon ut fra hvordan vi organiserer inntrykkene våre.

I Rubins eksperimenter med reversible figurer fremtrer dette fenomenet tydelig. Han oppdaget at i enkelte gestalter kan vi plutselig bytte om på figur og grunn. Dette ser vi tydelig i hans "vasefigurer". Figurene og bakgrunnen veksler hele tiden. Jeg vet kanskje at jeg kan se dem begge, vassen og ansiktene, men jeg kan ikke se dem samtidig. Rubin mente derfor at bakgrunnen vil være tilgjengelig for vår bevissthet. I følge Perls, Goodman og Hefferline (1997) er det behovene våre som styrer prosessen.

Da Sofie ble utsatt for incest, var hun sammen med sin far. Vi kan si de var i et felles felt, og selve situasjonen var overgrepet. Overgrepet blir i utgangspunktet figur, og resten av situasjonen blir bakgrunnen. Når Sofie ikke greide å beskytte seg for overgrepene, byttet hun automatisk om på figur og bakgrunn. Når Sofie senere husker overgrep, er det kanskje bare situasjonen og rommet overgrepet foregikk i, hun husker. Selve overgrepet er blitt bakgrunn, dette skulle en tro var figur i overgrepssituasjonen (Hostrup 1999).

I selve overgrepssituasjonen, akkurat det øyeblikket far forgriper seg, ble Sofie konfluent (Polster & Polster 1974; Jørstad 2002) med sin far, hun hadde ikke noen mulighet til å skille mellom seg selv og sin far eller være uenig i hva som skulle skje, eller skape en konflikt i selve situasjonen. Da hadde kanskje situasjonen med overgrepet blitt verre for henne, og hun hadde utsatt seg selv for større fare. Hun og faren blir et vi.

Å være konfluent betyr å flyte sammen, at det er vanskelig å skille mellom seg selv og andre (Jørstad 2002). Barn kan oppleve stor forvirring når de blir utsatt for overgrep. "Er det sant at jeg akkurat nå opplever det jeg opplever"? "Kjenner jeg det jeg egentlig tror at jeg gjør"? Når en da istedenfor å være uenig eller forvirret flyter sammen med (blir del av et vi), blir dette en måte å beskytte seg på slik at situasjonen som en er i, ikke oppleves fullt så truende og farlig.

I selvhjelpsgruppen blir også kvinnene ofte konfluente og snakker i et stort vi: Vi gjør, vi sier, og den individuelle kvinnen i selvhjelpsgruppen blir litt borte. "Vi incestutsatte kvinner" kan det være lett å si, mens i selvhjelpsgruppen jobber de med å finne sine egne veier og hva de er utenfor en gruppe med incestutsatte kvinner. Det er likevel viktig for bearbeidelsen av overgrepene de har vært utsatt for, å kunne kjenne dette "vi", før de jobber for å kunne finne sitt eget jeg. Denne kombinasjonen mellom å være et vi og kunne finne frem til sitt eget jeg er en av faktorene som har bidratt til at selvhjelpsgruppetilbudet er et tilbud incestutsatte kvinner har villet benytte seg av de siste fire årene.

Sofie forteller at hun ved mange anledninger har spalta kroppen fra følelsene sine. Sofie var til stede i situasjonen der overgrepet skjedde, men ikke med hele seg, hun har vært i hodet sitt, fantasert og skjøvet overgrepet inn i bakgrunnen for å beskytte seg selv. J. Kepner (1987) sier at splittelsen mellom hodet og kroppen er organismens tilpasning, en løsning mellom vekst og overlevelse. Dette er også noe jeg ser i mitt arbeid på Støttesenter mot Incest. Kvinnene kan fortelle om grusomme overgrep uten å virke berørt av problematikken. Det som likevel gjør at de tar kontakt med sentret, er at de ikke greier å holde overgrepene i bakgrunnen lenger. Overgrepene kommer tilbake og krever mer og mer oppmerksomhet og vil frem i rampelyset og bli figur (van Baalen 2002). Gestaltene krever en avslutning.

Å endre på retroleksjon

Ida ble holdt nede av familien sin, og hun lærte seg ikke å vise noen følelser. Hun vendte seg innover, vendte seg skarpt tilbake mot seg selv. I følge Perls, Goodman, Hefferline (1977) har Ida sluttet å rette energien utover for å påvirke omgivelsene og tilfredsstillende sine behov når hun følger de budskapene hun opplever at foreldrene har gitt henne. Når Ida retroflekterer, gjør hun mot seg selv det hun tidligere har gjort eller prøvd å gjøre mot andre. Impulser som naturlig ville vært rettet mot omgivelsene for å skape kontakt, blir omdirigert tilbake til henne selv. Ida kan for eksempel rette aggresjon innover som ved selvforakt, selvbebreidelse eller selvskading istedenfor å bli sint på andre (Zinker 1978). Når hun hater seg selv på denne måten, retter en aktiv del av henne hatet mot en passiv del. Personligheten splittes i en observatør og en som blir observert (Polster & Polster 1974). Mellom disse delene foregår ofte en indre kamp. En del av henne vil f. eks. fremdeles ønske å skjelle ut en annen, gi et kjærtegn, eller be om hjelp. En annen del bruker mye energi på å hindre impulsen i å gå sin naturlige gang, å få behovene dekket i kontakt med andre.

Ida kan observere seg selv, men knytter hele tiden positive eller negative vurderinger til adferden sin. Denne vurderingen hindrer impulsene hennes i å gå utover. Ida kan for eksempel kjenne et intenst ubehag hvis noen sier de vil være i fred og ikke være sammen med henne; hun føler seg avvist. Istedenfor å gråte eller bli sint på vedkommende vender hun oppmerksomheten innover og setter likhetstegn mellom andres avvisning og at det er noe galt med henne, at hun er verdiløs. Hun vet hun stopper mange impulser ved å slå seg selv i hodet med tanker som latterliggjør og nedvurderer det hun har lyst å gjøre: Det er for dumt, jeg er dum, håpløs, uintelligent, det går ikke an å ... det er min skyld, osv.

Ida starter også indre dialoger slik at når dialogen er ferdig, er impulsen til å gjøre noe overført en annen borte. Retrofleksjonen i henne er mester til å gjøre skjelneevnen hennes uklar og får henne til å betvile sine erfaringer, følelser og vurderinger. Slik ender hun opp forvirret og rådvill og får problemer med å ta dagligdagse avgjørelser. Impulsen som ville ut, er for eksempel å si hva hun mener, ta kontakt, berøre, si nei til en forespørsel, avvise, bebreide, skjelle ut. Ida stopper for eksempel ønsket om å

meddele seg ved å si at jeg er kjedelig, uinteressant, påtrengende. Hun stopper ønsket om å bebreide andre ved å ta den andre i forsvar og latterliggjøre egne reaksjoner.

Ida sier: "Følte meg som et veldig vanskelig barn, opplevelsen av at det var slik foreldrene og omgivelsene så på meg. Jeg tenkte ikke selv det om meg selv. Jeg var bare ensom, jeg var egentlig glad i å finne på noe, men jeg var redd for at noen skulle se at jeg var utsatt for incest, så da var jeg mye for meg selv... I tidlig ungdom prøvde jeg å holde folk unna, jeg hadde sosial angst, men jeg lagde svære middager. Jeg måtte jo invitere, alle gjorde jo det. Jeg hadde lister for alt jeg skulle gjøre. Kurs og lignende på jobben var helt pyton - jeg skygget unna det jeg kunne."

I følge Perls, Goodman, Hefferline (1977) inneholder retrofleksjon også det man ønsker fra andre, men ikke får. I mangel av noe fra andre gir man det til seg selv. Det kan for eksempel være oppmerksomhet, kjærlighet, medfølelse, motstand. Hvis Ida gang på gang har blitt avvist eller overveldet når hun forsøkte å oppnå kontakt med andre, er det ikke rart om hun har gitt opp sine forsøk på å få dette behovet dekket. Dermed kunne hun unngå den smerte eller fare det var ved å forsøke. Ida kan ha blitt ganske flink til å ivareta sine egne behov, gi til seg selv det hun ikke fikk, nærmest selvtilstrekkelig. Hun kan for eksempel holde rundt seg selv, stryke seg selv, noe hun engang ønsket at andre skulle ha gjort.

Dette er selvfølgelig en god egenskap å ha, men det er usunt når denne "egenkjærligheten" kompenserer for mellommenneskelige behov og nærmest blir narsissistisk (Perls 1947; Hostrup 1999). Utveksling mellom Ida og omgivelsene kan bli svært begrenset. Hun har nok med meg selv og slutter nærmest å samhandle med andre, kjøper den beste maten og klærne, skaffer seg de beste terapeuter.

Hun har det bra, men har lite forpliktende og nærende relasjoner med andre. Det er dette Perls, Goodman, Hefferline kaller retroflekerende adferd: å slutte å ha det opprinnelige behovet (1977). Prisen er en følelsesmessig avstengthet overfor omgivelsene. På den måten blir hun følelsesløs og trenger ikke nærhet, verken fra seg selv eller andre. Og for sin egen del har Ida erstattet ønsket om noe fra andre med mindreverdighetsfølelser og dårlig selvfølelse. Kanskje er det å slutte å ønske noe fra andre den mest hatefulle handling enn kan gjøre mot seg selv. Samtidig, og heldigvis, har Ida en tendens til å bli såret. Heldigvis, fordi det har holdt kanalen til å ønske kontakt med andre åpen. I følge Perls, Goodman og Hefferline ville det verste hun kunne gjøre, være å ikke la seg såre (Ibid.). Enhver sunn organisme vil gå til motangrep når den angripes, på en måte og i den utstrekning som passer til situasjonen.

Mye av det Ida har jobbet med i selvhjelpsgruppen, har vært å komme ut med noe av det hun bærer på:

"Jeg har snakket mye med mannen min, men ikke så mye nå. Litt med barna mine og litt med gode venninner. Har blitt mer åpen i forhold til barna og resten av vennene

mine. Jeg har det veldig bra sammen med mannen min. Det er godt å kjenne på, men mest tar jeg med og snakker om her i gruppa nå.”

”Neste gang så tenkte jeg at jeg skulle si til støttegruppa mi at jeg er en god sjef. Er veldig spent på å møte dem, og om jeg tør. Rose meg selv og si høyt at jeg er flink, er ikke noe jeg har pleid å gjøre i det hele tatt”. Det blir spennende å se om jeg tør.”

”Jeg har mye sorg over overgrepene. Jeg har mange skuffer som jeg styrer unna. Men jeg velger i dag hvilken jeg vil åpne. Det er som om jeg ikke kan kjenne helt at det er en åpning på sorgen. Over at livet mitt ble som det ble.”

Om en av de viktigste situasjonene Ida har snudd på etter at hun begynte i gruppe, fortalte hun slik:

”Jobben var 90 år, og jeg hadde ansvaret for å lage til festmiddagen. Vi hadde ordnet det veldig stilig. Jeg sto i døra sammen med en annen dame og hilste 120 stykker velkommen. Det hadde jeg for et år siden aldri gjort med min sosiale angst. Jeg ”minglet” helt greit og følte at jeg hørte til over alt med den største selvfølgelighet.”

Noen dager etter dette intervjuet ringer Ida. Hun sier hun måtte bare snakke med meg, for det var noe hun hadde tenkt på, og det var det viktigste til dette intervjuet. Litt om hvordan hun så på seg selv da hun begynte i støttegruppen.

”Da var jeg litt tung, og alt var litt trist, det var vanskelig å se det positive og jeg opplevde meg selv som et offer. Det var vanskelig. Nå i dag tenker jeg ikke så mye på den måten i det hele tatt fordi jeg virkelig føler at jeg har grep på livet mitt. Det er lettere å tenke på hva jeg skal bruke gruppa på, og hvordan jeg kan fokusere annerledes enn jeg har gjort før. Vært litt låst egentlig, nå er det som om det finnes så mange muligheter for meg. Dette er viktig for meg at du får med, det er nesten den største forandringen for meg, dette. I gruppa opplever jeg hvilken verdi jeg har. Vi tar jo vare på hverandre, kan strekke ut hånden til å bli holdt og vil selv også holde. Det er ekte, dette som kommer; jeg trenger ikke å lure på det. Uansett om det skulle bli en ny gruppe, så ville jeg ha fortsatt, den sjansen hadde jeg tatt.”

Projeksjoner

Å projisere betyr å kaste ut. I en selvhjelpsgruppe projiserer kvinnene ut på de andre kvinnene i gruppen eller på veileder. Det kan være følelser eller meninger hos en selv som kommer frem, og som er for vanskelige å takle eller å være til stede i når det skjer (Polster & Polster 1974; Jørstad 2002). Da vil en automatisk projisere dem over på de andre kvinnene i det øyeblikket det skjer.

Hvis dette hadde vært den eneste kontaktformen med andre mennesker, ville det være vanskelig å bli kjent med andre. For noen mennesker er det vanskelig å holde på kontakten med andre mennesker når dette er den måten de samhandler med andre på.

Noen projeksjoner er lette å skjule i form av jeg-budskaper der en tolker inn sin egen sannhet. Jeg ser at han er sint, jeg ser at han er lei seg, jeg ser at du har blitt mer avslappet, jeg ser at du har utviklet deg. (Jørstad 2002)

Når vi som barn lærer av våre oppdragere å skille mellom hva som er våre indre prosesser og hva som hører den ytre verden til, vil vi lære hva som er våre følelser, og hva som er våre meninger. Vi lærer derfor hva som er våre egne følelser og meninger, og hva som er andres. I selvhjelpsgruppen kommer dette frem når kvinnene utveksler erfaringer om hvordan de har tenkt og handlet i enkelte situasjoner. Det blir da lett å si "Du valgte å løse situasjonen på denne måten, så lurt! Jeg gjorde det på denne måten..." Deltakerne lærer å skille ut sine egne følelser i en stor gruppe med incestutsatte kvinner. Kvinnene som oppsøker SMI - Oslo, har kanskje ikke hatt en nær omsorgsperson som har vært til stede og lært dem dette da de var barn, en som de har kunnet teste og utfordre på barns vis. Som barn er vi naturlig nysgjerrige, og barn opplever seg selv når de finner deler av seg selv i møte med andre mennesker. Har du blitt utsatt for incest allerede som lite barn, har denne muligheten kanskje vært begrenset, og den naturlige projeksjonen forhindret. Gjennom rollespill kan vi også som voksne legge egenskaper og hendelser i leken, projisere deler av oss selv i rollen og dermed få erfare hvordan ulike meninger og utspill vil kunne oppleves.

Lise har i selvhjelpsgruppen fortalt mye om sin mann, om hvordan han er, og hva han gjør. De andre gruppedeltakerne har mange ganger sagt at de er lei av å høre om noen som faktisk ikke er til stede i gruppen. De vil gjerne støtte Lise i hennes prosess, men kan vanskelig gjøre det fordi de ikke får høre så mye om henne, men om mannen hennes. Lise forteller om hva mannen har gjort eller hva han skal gjøre, noe som gjør at hun ikke er til stede her og nå. Hun kan fortelle at hun ser at han er sint, hun ser at han også sliter, hun ser at han trenger hjelp. Lise har mange projeksjoner på mannen sin, og når hun forteller at hun ser, tolker hun inn sin sannhet. Når hun gjør det, bruker hun ofte jeg- setninger, og det er ikke så lett å avsløre at det er projeksjoner hun sender ut.

På et gruppemøte hvor jeg er blitt kalt inn som veileder, sier hun dette til de andre:

- L: Jeg ønsker meg direkte tilbakemeldinger, det liker jeg.
V: Hvordan kan de andre gi deg direkte tilbakemeldinger?
L: Gi meg tilbakemeldinger på det jeg sier?
Gr: Hvordan kan vi gjøre det? Du prater om mannen din, så det er vanskelig å henge med...
L: Jeg gjør jo ikke alltid det da? Det er viktig for meg at jeg får tilbakemeldinger. Den mannen jeg har nå, projiserer mye over på meg, det er jo ikke noen god

situasjon akkurat, men jeg ser jo at han trenger hjelp til å bearbeide de traumene han er blitt påført. Det er jo ikke så merkelig at han er med meg.

Lise har hele tiden ønsket seg direkte tilbakemeldinger, og når gruppen har imøtekommet ønsket, er det blitt vanskelig for henne. Hun begynner fort å forklare hvorfor hun snakker mye om mannen sin, om hvorfor alt henger sammen som det gjør. Alle tilbakemeldingene sklir bort og ender hos mannen eller noen andre i hennes familie, slik at hun ikke hører de tilbakemeldingene som var ment for henne. Hun sender tilbakemeldingene hun har fått fra gruppen, videre med enda flere projeksjoner over på familien sin. Hun greier ikke å ta noe tilbake. Jeg som veileder for gruppen har hatt behov for å sjekke ut om det er noe hun kan gjenkjenne hos seg selv av det hun sender ut. Jeg har tenkt at det vil være helt umulig å ta tilbake en projeksjon uten noen form for awareness, og har lurt på hvordan hennes awareness er. I det øyeblikket jeg spør henne om hun kan kjenne selv at hun er sint, lei seg osv., kan hun ikke si noe om verken kropp, tanker eller følelser. Alt blir blankt, men det er jo en awareness hun har om sin tilstand at alt blir blankt, så awareness om noe har hun iallfall.

Jeg tenker at i overgrep mot barn skjer noe av det samme som i en projeksjon. Den som utfører overgrepet, sender ut et signal til offeret om at dette skal du motta om du vil eller ikke. I det feltet som oppstår mellom overgriperen som projiserer sine følelser og offeret som mottar projeksjonen, vil offeret oppleve overgrepet som noe galt: ”det som skjer, er ikke riktig,” ”dette vil ikke jeg skal skje – det gjør vondt,” ”dette har ikke jeg lyst til.” Jeg vil hevde at barn på en eller annen måte kan si dette til seg selv allerede under det første overgrepet at dette vil ikke jeg. Men den forvirringen som oppstår under et overgrep og som jeg har beskrevet i forbindelse med konfluens, gjør det kanskje vanskelig å vite hva det er de ikke vil skal skje med dem.

Den som utfører overgrepet, vil på sin side ikke være i stand til å ta projeksjonene tilbake under selve overgrepet, og kanskje aldri senere heller. Det er lettere å forklare overgrepet med at offeret ville det selv, hun/han sa jo ikke nei, virket åpen for at vi skulle kose oss litt. Skulle projeksjonene tas tilbake, ville overgriper måtte si jeg ville dette, jeg er åpen for å kose meg med barn, det var mitt behov, dette var mine ønsker. Erfaringsmessig får vi ikke høre mange historier på Støttesenter mot Incest om at overgriper tar projeksjonen tilbake og innrømmer hva som har skjedd.

Da Lise var barn, hadde hun ikke noen nære omsorgspersoner som gav henne mulighet til å kunne finne ut hva som var hennes egne følelser og meninger. Hun har ikke hatt noen mulighet til å se seg selv og hva som skjedde med henne, eller hva som skjedde i den verden hun hadde rundt seg når hun som barn ble utsatt for overgrep. Det var ingen nære omsorgspersoner som tålte at hun protesterte og ville finne ut av ulike situasjoner på egenhånd.

Selvhjelpsgruppen som Lise har gått i, har tålt hennes projeksjoner, og jeg som veileder tenker at det er en smertelig erfaring for Lise å starte å ta tilbake noe av det hun slenger ut. Det kan være lett å si til Lise at hun må snakke for seg selv, å få henne

til å ta tilbake projeksjonene hun sender ut. Samtidig har jeg og gruppen tiltro til at det skjer når hun er klar for det. På SMI tror vi at hver kvinne skal få bruke den tid hun trenger. Å ta tilbake projeksjoner vekker også mye motstand, og som Lise selv kan si, gir det henne en følelse av å ha et dårlig selvbilde.

Noen ganger har Lises projeksjoner også vist seg i selvhjelpsgruppen ved at hun har sendt ut projeksjoner til de andre kvinnene der hun beundrer dem for måten de gir henne direkte tilbakemeldinger på. Det er ikke alltid alle kjenner seg igjen i at de er så tydelige i måten å gjøre dette på. Lise kan nå ta noen av disse projeksjonene tilbake og si at hun selv kan være tydelig i enkelte situasjoner og være direkte i sine tilbakemeldinger i gruppen.

Lise sier at hun ser at hun endrer seg, men fortsatt kan hun videreformidle budskap hun har fått med seg hjemmefra og tenke som før:

”Jeg har hele livet tenkt at jeg ikke er noe verd og har ingen ting å by på. Da jeg var liten, hadde jeg med meg drops og gav til de andre barna slik at jeg også skulle få være med. Det var vanskelig for meg å gjøre noe annet. Etter at jeg ble voksen, tok jeg med meg ulike ting når jeg skulle på besøk, hvis jeg ikke har med noe, er jeg ingen ting. Det er vondt å kjenne at jeg noen ganger byr på drops i voksen alder også.”

Etter hvert som gruppen er blitt gjennomført, har Lise fått flere og flere tilbakemeldinger fra de andre i gruppen på at det er godt å få bli kjent med henne. Gruppen formidler at de tåler henne og har enda mer plass til henne. Hun har i større og større grad greid å forholde seg til det som skjer når hun er i gruppen, og kan se sin egen problematikk, og hun kan ta tilbake noen av de projeksjonene som hun sender ut, og se på dem, tygge og undre seg over dem. I stedet for man og du er det blitt et jeg for henne. Ved hjelp av gruppen er det muligheter til å sjekke ut med dem hvordan hun kanskje også påvirker familie, venner og arbeidskollegene sine.

Oppsummering

I den selvhjelpsgruppen hvor jeg har gjort de kvalitative intervjuene, har muligheten alltid vært til stede for å bearbeide og integrere alle de nye følelsene og opplevelsene. Deltakerne har opparbeidet nok awareness om seg selv slik at de faktisk har fått en valgmulighet når de skal velge andre strategier enn tidligere når de opplever at de havner i situasjoner som oppleves vanskelige. Historiene kvinnene har med seg, kommer ikke til å bli borte. Det viktige er at det faktisk er mulig å forholde seg til sin egen historie på en slik måte at det ikke hemmer kvinnene i dagliglivet.

En av kvinnene sier:

”Det er lettere å reagere på hvordan de andre kvinnene blir eller har blitt behandlet. Kunne se situasjonen utenifra. Etter hvert er det også trygt å se at det som hendte med

de andre, også har hendt med meg. Da ser jeg hvor urettferdig jeg behandler meg selv.”

Viljen, livslyst, kvinnes egen kraft og evnen til innsikt gjør at de kommer i en valgposisjon. Gjennom å beskrive hva de opplever, sier de hvordan situasjoner oppleves. De kan også snakke om hva som skjedde, men samtidig opplever kvinnene selv at det er viktig å kunne se hele livshistorien sin i en større helhet, kunne få en økt forståelse for sammenhengen i hva som skjedde, og hvordan de har valgt ulike strategier for å overleve, fra det som skjedde den gangen de ble utsatt for overgrep, og hvordan ulike situasjoner oppleves i dag. Reaksjonene fra de andre i gruppen er både i forhold til det som skjedde da (historien), og i forhold til det som skjer med dem nå når de hører på den enkelte kvinnen.

I denne selvhjelpsgruppen har gruppedeltakerne støttet og hjulpet hverandre til å tro på det de opplever, og kunnet se hvordan de nye erfaringene påvirker livene deres. De har fått en grunnleggende tro på disse nye erfaringene, og belønningen for hele gruppen av kvinner som har deltatt i en selvhjelpsgruppe, er at de nå snakker om at de ikke nødvendigvis skal endre på alle strategiene sine, men at de ser hvilke konsekvenser strategiene gir dem.

Som Ida sa:

”Jeg har mange skuffer som jeg styrer unna. Men jeg velger i dag selv hvilken jeg vil åpne.”

LITTERATURREFERANSER

- Baalen, D. van (2002) Gestaltdiagnoser. I: S. Jørstad og Å. Krüger (red.) *Den flyvende hollender. Festskrift*, s. 14-41, Oslo: NGI
- Holme, M I, Solvang, K B. (1996) *Metodevalg og metodebruk*. Oslo: Tano
- Hostrup, H. (1999) *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grunnbegreper*. København: Hans Reitzels forlag
- Jørstad, S. (2002) Oversikt over kontaktmekanismer. I: S. Jørstad og Å. Krüger (red.) *Den flyvende hollender. Festskrift*, s. 73-79, Oslo: NGI
- Kepner, J. (1987) *Body Process: A Gestalt Approach to Working with the Body*. New York: Gardner press
- Perls, F. (1947) *Ego, Hunger and Aggression: The Beginning of Gestalt Therapy*. New York: Random House
- Perls, Goodman & Hefferline (1977) *Grundbok i gestaltterapi*. Dansk utgave: Borgens forlag

- Polster, E.& M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice*. New York: Vintage Books
- Spinelli, E. (1999) *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage publications
- Zinker, J. (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books

Astrid Johansen er utdannet faglærer i ernæring, helse- og miljøfag og har også spesialpedagogikk avd. I og II. Hun har fireårig grunnutdanning og toårig etterutdanning som gestaltterapeut ved NGI. Hun har arbeidet som lærer i den videregående skolen og arbeider nå som sosialkonsulent ved Stiftelsen Støttesenter mot Incest – Oslo. Siden 2000 har hun dessuten hatt egen praksis som gestaltterapeut. Ønsker du å lese prosjektet i sin helhet, er det mulig å ta kontakt på e-postadressen: asta@sensewave.com

AWARENESS NOK EN GANG

Av Daan van Baalen

Oversatt av Synnøve Jørstad

Jeg tar i denne artikkelen for meg awarenessbegrepet, som ofte blir misforstått. En litteraturgjennomgang fører til at jeg kommer inn på skillet mellom rutinespørsmål på den ene siden, og aware respons, det åpenbare, det observerbare på den andre siden. Jeg benytter et fiktivt klinisk eksempel til å belyse hva som skjer når en klient får mange såkalte "awareness-spørsmål" uten at det observerbare blir brakt inn. Eksempelet brukes videre til en teoretisk diskusjon av alternative intervensjoner. Diskusjonen munner ut i refleksjoner rundt rutinespørsmål versus intervensjoner hvor terapeuten ikke vet hva som vil komme til å skje.

Denne artikkelen er en videreføring av min artikkel Awareness er ikke nok (van Baalen 2002), og jeg skriver den for gestaltterapeutstudenter og kolleger i håp om at jeg sammen med dere lesere kan utvikle en mer fruktbar forståelse av awareness, og hvordan vi bruker awareness i terapi. Jeg ble motivert til å ta opp dette emnet fordi mine studenter ofte misforstår hva awareness egentlig er.

Jeg vil begynne med en kort gjennomgang av noe utvalgt litteratur, hvor flere forfattere definerer hva awareness er. I forbindelse med denne gjennomgangen vil jeg diskutere de typene forvirring som oppstår rundt awareness, og hvordan man kan skille mellom awareness og introspeksjon (å se innover, undersøkelse av ens egne mentale opplevelser). Deretter vil jeg ved hjelp av et fiktivt klinisk eksempel vise hvordan bruken av awareness kan forstås og misforstås. Jeg anbefaler her at leseren følger instruksjonene i eksperimentene i det kliniske eksempelet. På denne måten forventer jeg at leseren bygger sin forståelse på egen erfaring.

Litteraturgjennomgang

Først noen definisjoner:¹

"Awareness is the spontaneous sensing of what arises in you – of what you are doing, feeling, planning" (Perls m. fl. 1994, s. 75).

Awareness blir definert som: "a perceptual flow of figures to figures in a lively progression, as determined by needs" (Korb m. fl. 1994, s. 7).

¹ Originalteksten er beholdt i sitatene. *O.a.*

Så et sitat som fastslår hva økt awareness kan føre til:

“The achievement of a strong gestalt is itself the cure, for the figure of contact is not a sign of, but is itself the creative integration of experience ... awareness is not a thought about the problem but is itself a creative integration of the problem” (Perls m. fl. 1994, s. 232).

Yontef (1988) fastslår følgende: *“In Gestalt the only goal is awareness”* (s. 145) og hevder at det viktige først og fremst er evnen til å være oppmerksom på det som er: *“Awareness of “what is” leads to spontaneous change”* (s. 158).

En konklusjon ut fra disse definisjonene kunne være: Awareness fører til forandring. Men forandring til hva og hvor?

T.S. Eliot har satt ord på en betydning av forandring som jeg vil kalle vekst (sitert i Polster & Polster 1974, s. 173):

We shall not cease from exploration
And the end of all our exploring
Will be to arrive where we started
And know the place for the first time.

Perls, Goodman og Hefferline sidestiller ofte ordene forandring og vekst. For eksempel: *“it is by means of creative adjustment, change, and growth that the complicated organic unities live on in the larger unity of the field”* (1994, s. 230).

Nå har vi en definisjon av hva awareness er, og av hva awareness kan bidra til: *Awareness helbreder og fører til forandring og vekst.*

Imidlertid kan vi også lese følgende utsagn hos Perls, Goodman og Hefferline: *“We can see, too, why usually “awareness” does not help, for usually it is not an aware gestalt at all, a structured content, but mere content, verbalization or reminiscing, and as such it does not draw on the energy of present organic need and a present environmental help”* (1994, s. 232). Legg merke til at forfatterne her setter awareness i anførselstegn! *“Awareness”* satt i anførselstegn er kunnskap som ikke springer ut fra det aktuelle organiske behovet og aktuell hjelp fra omgivelsene, men fra erfaringer i fortiden. Med andre ord: Det er kunnskap som ikke bygger på det Perls, Goodman og Hefferline kaller id-funksjonen - en delfunksjon av selv-funksjonen, og som de har beskrevet i forbindelse med forkontakt: Kroppen er grunn, appetitten eller stimulus fra omgivelsene er figur. *“The Id then appears as passive, scattered and irrational; its contents are hallucinatory and the body looms large”*(1994, s. 381).

Perls, Goodman og Hefferline hevder at *“awareness”* ikke er nok til forandring. Iallfall ikke når økt evne til å være aware blir feiltolket som oppmerksomhet rettet mot rent innhold, og som ikke springer ut fra øyeblikket slik klienten er sammen med terapeuten når han/hun blir stilt såkalte *“awareness-spørsmål”*. Slike spørsmål bare

sementerer personlighets-funksjonen, definert som "the system of attitudes assumed in interpersonal relations; is the assumption of what one is, serving as the ground on which one could explain one's behavior, if the explanation were asked for" (Perls m. fl. 1994, s. 382).

En mer poetisk måte å uttrykk det samme på: "Awareness is like the glow of a coal which comes from its own combustion; what is given by introspection is like the light reflected from an object when a flashlight is turned on it" (Perls m. fl. 1994, s. 75).

Den misforståelsen jeg her har gjort rede for, er bakgrunnen for at jeg vil hevde: "Awareness" er *ikke* nok!

Studenter stiller ofte såkalte "awareness-spørsmål": Hva gjør du nå? Hva føler du nå? Hva prøver du å unngå? Hva ønsker du, hva forventer du av meg? (Perls 1973). Eller de følger iallfall sine ideer om hva awareness-spørsmål er, og på den måten hindrer de mulighetene til awareness, vekst, kreativ tilpasning og forandring (Perls m. fl. 1994)! De stiller generelle spørsmål og rutinespørsmål som ikke er "aware respons" som oppstår gjennom kontakten med klienten, det aktuelle organiske behovet og den aktuelle hjelpen fra omgivelsene.

Kontakt med klienten som fører til kreativ tilpasning, kan ikke være rutinepreget og stereotyp. Den må forholde seg til det nye eller det aktuelle, for bare det nye eller det aktuelle er nærende og kan føre til vekst og forandring.

Gode spørsmål blir til rutinespørsmål.

Jeg husker at jeg selv stilte rutinespørsmål da jeg arbeidet som allmennpraktiserende lege. Jeg spurte en gang en pasient, siden jeg ikke var konsentrert og ikke visste hva jeg skulle gjøre, av ren rutine: "Hvordan er det med appetitten din?" Pasienten, som var meget oppmerksom, svarte: "Doktor, dette er tredje gangen du stiller dette spørsmålet, hørte du hva jeg svarte?" Min eneste unnskyldning var at jeg hadde hatt en lang nattevakt.

"Aware response in the field ... is the agency of growth in the field"(Perls m. fl. 1994, s. 230).

Aware response er mer enn rutinespørsmål. Aware respons er en respons som inkluderer awareness! Følgende erklæring fra Perls gjør dette enda klarere: "Pay attention to the obvious. Structures and processes are often revealed in the client's first statement or obvious movements. Techniques to expose the obvious are usually reports of observations of what the client is doing" (Korb m. fl. 1989, s. 104). Perls peker her på viktigheten av å rette søkelyset mot det åpenbare, som etter min oppfatning er det samme som å gi aware respons. Å gi aware respons eller å avdekke det åpenbare er måter vi kan vise klienten persepsjonsstrømmen på, fra den ene figuren til den neste.

Det åpenbare er det som tiltrekker oss og som er tiltrekkende i omgivelsene. Opplevelsen går fra id-funksjonen, spredt, irrasjonell, hallusinatorisk, hvor kroppen tar stor plass (Perls m. fl. 1994), i retning mot å velge, bli valgt, å fjerne seg fra det som ikke er åpenbart, bli tiltrukket, fokusere, en stigning av energi. Dette er opplevelsen av ego-funksjonen, en delfunksjon av selv-funksjonen, i virksomhet.

Å avdekke det åpenbare og gi aware respons er ikke det samme som å stille spørsmål, men heller å være oppmerksom, å identifisere og fastslå observasjoner av hva klienten gjør nå. Og fordi det er nå, kan det aldri bli rutine.

Spørsmål som fører til mer awareness og derfor anbefales, er spørsmål om klienten er oppmerksom på hva han/hun gjør. Når et slikt awareness-spørsmål stilles i håp om at det skal føre til mer awareness, bør det inkludere *observasjoner av hva klienten gjør nå*, for på denne måten blir det ikke et rutinespørsmål. Et slikt spørsmål kan være: "Er du oppmerksom på at du klør deg på nesa?" Spørsmålet blir her en aware respons, siden det kommer fra terapeutens observasjon av noe som er åpenbart for henne/ham. Slike observasjoner som jeg her har fremsatt som et spørsmål, vil jeg heretter kalle det "observerbare".

Eksperiment

Nedenfor vil jeg med et eksperiment og en diskusjon vise hva jeg mener med:

- Awareness-spørsmål som kan stå i veien for kreativ tilpasning, forandring og vekst og
- Spørsmål som inkluderer det observerbare og som kan føre til kreativ tilpasning.

Eksperimentet er et hypotetisk eksempel på klientarbeid hvor vi tenker oss en terapeut og en klient. Jeg foreslår at du identifiserer deg med terapeuten og klienten annenhver gang. Jeg vil være veilederen for å vise hvor prosessen blir hindret.

Tenk deg at du har to stoler. I den ene sitter terapeuten, og i den andre klienten. Du som klienten er en "hun", for de fleste av mine kolleger og klienter er kvinner. Så jeg tar sjansen på at de fleste av dere som leser dette, også er kvinner. Hvis du tilfeldigvis er mann, les likevel videre og se om du kan identifisere deg med en kvinnelig klient!

Så la oss starte eksperimentet. Forestill deg nå:

Du, klienten (K), kommer inn, setter deg, retter på skjørtet, sukker og ser forventningsfullt på terapeuten.

Bytt nå stol og bli terapeuten og spør:

T:	Sitter du godt?	(bytt stol)
K:	Ja, jeg sitter godt.	(bytt stol)
T:	Er det passe avstand mellom oss?	(bytt stol)

- K: *Retter på skjørtet igjen, sukker og sier:*
Ja, jeg sitter godt! (bytt stol)
- T: Hva føler du? (bytt stol)
- K: *Retter på skjørtet igjen, sukker igjen og sier:*
Jeg har det bra! (bytt stol)
- T: Er det noe spesielt du ønsker å ta opp? (bytt stol)
- K: Jeg vet ikke, bør jeg ha noe å komme med? (bytt stol)
- T: Hva skjer med deg nå? (bytt stol)
- K: *Retter på skjørtet igjen, sukker igjen, trekker seg noe inn i seg selv, ser så avventende på terapeuten og sier:*
Jeg har det fint! (bytt stol)
- T: Hva skjer med deg nå? (bytt stol)
- K:(taushet)

Jeg regner med at du som klient på dette tidspunkt har mistet forventningene dine! Og jeg regner med at du som terapeut ikke vet hvordan du skal fortsette.

Det du og jeg ser, er at terapeuten stiller seks spørsmål i denne korte dialogen! Terapeuten tror hun stiller såkalte awareness-spørsmål og tror hun bygger opp awareness. Men spørsmålene bringer ikke inn det observerbare, og uten det observerbare blir spørsmålene ikke mer enn en del av en rutine. Følgelig blir det ikke bygd opp noen awareness, og det blir heller ikke noen forandring eller vekst.

Hvis det er åpenbart at klienten sitter godt, kunne et spørsmål som ville bygge opp awareness, være: "Er du oppmerksom på at du sitter godt?"

Spørsmål som ikke på noen måte inkluderer observasjoner eller det observerbare fra terapeuten side, inviterer klienten til å *vurdere hvordan hun sitter, begynne med introspeksjon, gi stereotype svar.*

I eksempelet ovenfor samler terapeuten en mengde vurderinger og rutinesvar og spør etter enda mer, bare *innhold, flere ord eller erindringer* ("mere content, verbalization or reminiscing" Perls m. fl. 1994, s.232). Vurderinger som: jeg sitter godt, jeg har det fint, jeg bør ha noe å bruke timen til, refererer ikke til det klienten faktisk opplever. Terapeuten spør videre, får vurderinger, vet ikke hva hun skal gjøre med dem og føler seg på dette tidspunkt sannsynligvis mislykket og langt fra involvert i en kreativ tilpasning.

Det vi også ser, er at du, klienten, svarer med korte vurderinger, istedenfor å gi uttrykk for en livfull persepsjonsstrøm fra en figur til den neste. Alle svarene er rutinesvar! Som klient gjør du hver aktivitet om til en vurdering: "sitter godt, har det fint, bør jeg ha?" Awareness er ikke vurderinger! Kullet gløder ikke! Eller mer presist:

Awareness is the spontaneous sensing of what arises in you – of what you are doing, feeling, planning; introspection, in contrast, is a deliberate turning of

attention to these activities in an evaluating, correcting, controlling, interfering way, which often, by the very attention paid them, modifies or prevents their appearance in awareness (Perls m. fl. 1994, s. 75).

Vi kan fastslå at den type spørsmål som blir stilt i det tenkte eksempelet ovenfor, er spørsmål som fører til introspeksjon!

Når terapeuten nå skjønner hva hun/han gjorde feil, kunne hun/han nå stille awareness-spørsmål som inkluderer det observerbare, det klienten gjør? La oss prøve å besvare dette spørsmålet med et nytt tenkt eksperiment. For eksempel kunne en intervensjon være:

- T: Det ser ut til at jeg stiller spørsmål som tvinger deg til å svare i form av vurderinger! (bytt stol)
 K: (Ta den tiden du trenger, og registrer hvilke resultater du blir oppmerksom på.)

Jeg tror at du, klienten, slapper av, føler deg hørt og mer åpen for det som kommer, det nye. Åpen for en livfull persepsjonsstrøm fra en figur til den neste.

Spørsmålet var: Kan terapeuten stille awareness-spørsmål som inkluderer det du, klienten og/eller terapeuten gjør? Ja, det virker mulig i det øyeblikk terapeuten er aware og inkluderer det observerbare i intervensjonen.

Også hvis terapeuten tidligere hadde fokusert på forskjellige observerbare fenomener som *rette på skjørtet, sukke, bør ha noe spesielt å komme med*, kunne alle disse fenomenene ha skapt persepsjonsstrømmen fra den ene figuren til den neste og på den måten ført til awareness. Hele denne gruppen av fenomener, observerbare for terapeuten og tidligere kanskje ikke i klientens awareness, kan ved hjelp av terapeuten også bli tilgjengelig for klienten.

Utsagnet tidligere i artikkelen, "Awareness" er *ikke* nok, kan nå bli mer presist formulert som følgende: Å stille spørsmål som ikke inneholder det observerbare eller det åpenbare, hindrer mulighetene til awareness, vekst, kreativ tilpasning og forandring.

I vårt eksempel i begynnelsen av en terapitime prøver vi som terapeuter å få tak i alle opplevelser som kan kontaktes, når vi går fra forkontakt til å kontakte, eller fra id-funksjonen til ego-funksjonen som en del av selv-funksjonen i feltet: "choosing and rejecting of possibilities, aggression in approaching and in overcoming obstacles, and deliberate orientation and manipulation" (Perls m. fl. 1994, s. 403).

Alle opplevelser som kan kontaktes, vil si at vi er interessert i hva *klienten* opplever, gjør, føler, planlegger osv. Men vi er også interessert *i terapeuten*, som en del av omgivelsene for klienten. Vi ser jo etter hvordan feltet, situasjonen eller relasjonen vil

organisere seg. Ethvert forsøk på å få tak i opplevelser i vårt eksempel er å fange opp opplevelser hos klienten og terapeuten, som er sammen i feltet. Som Perls, Goodman og Hefferline uttrykker det (1994):

”Our attempt ... is to recover *all* experiences concomitantly – whether they be physical or mental, sensory, emotional, or verbal – for it is in the unitary functioning of ”body”, ”mind”, and “environment” (these are all abstractions) that the lively figure/ground emerges” (s. 83).

Nå er vårt fokus dreid bort fra ”mine studenter som stiller såkalte awareness-spørsmål” til å fange opp alle opplevelser for å komme til awareness, vekst, kreativ tilpasning og forandring! La oss nå fortsette vårt eksperiment med dette nye fokuset og konsentrere oss om å fange opp opplevelser og sammenlikne resultatet med resultatet av det første eksperimentet.

En kort repetisjon:

Klienten har mistet forventningene fra begynnelsen. Terapeuten spør videre, får vurderinger, vet ikke hva hun skal gjøre med dem og føler seg på dette tidspunkt sannsynligvis mislykket og langt fra involvert i en kreativ tilpasning. Det vi også ser, er at klienten svarer med korte vurderinger, istedenfor å gi uttrykk for en livfull persepsjonsstrøm fra den ene figuren til den neste.

Da jeg selv gjorde dette eksperimentet, ble jeg irritert og lei av alle rutinespørsmålene, dessuten forvirret og til og med redd og tenkte: ”Hva er det denne terapeuten vil ha av meg?”

La oss fokusere på det observerbare eller avdekke det åpenbare for klienten. Intervensjonene kunne være for eksempel:

1. T: Når du sier ”Jeg vet ikke, bør jeg ha noe å komme med?”... stopper pusten min, og jeg føler jeg har presset deg til å skulle vite hva du vil ta opp!
2. T: Jeg ser at du retter på skjørtet og sukker og ... jeg merker at jeg er sjenert og tenker at du også må være sjenert!
3. T: Jeg ser at du retter på skjørtet og sukker. Kan du gjøre det mer!

Intervensjonene er ikke rutinespørsmål lenger, de er nå utsagn som fokuserer på persepsjon og det som både klienten og terapeuten *gjør, føler, planlegger* osv. etter hvert. Intervensjonene er nå fokusert og konsentrert ved hjelp av et utsagn, og forhåpentligvis fører de til awareness og ikke til mer introspeksjon.

Når terapeuten skal velge ut blant alt det som dukker opp av å gjøre, føle, planlegge osv., anbefaler jeg å velge de hun føler seg mest tiltrukket av, eller som er de mest åpenbare eller som på en eller annen måte stimulerer energien. ”The perceptions are not mere perceptions; they brighten and sharpen, and attract. Throughout the process there is discovery and invention, not looking on” (Perls m. fl. 1986, s. 385).

Ikke bare å betrakte, ingen rutine – det er oppdagelse og oppfinnelse, og det nye skaper forandring og vekst både for klienten og for terapeuten. Når dette skjer for begge, regner jeg med at energien stiger, at begge føler seg tiltrukket, at noe blir klarere, skarpere, og at ingen av dem er den samme lenger! Fremtiden kommer til syne! Når terapeuten hele tiden fokuserer framover, konsentrerer seg om og fastslår det observerbare, kan en ny enkel figur dukke opp, og det kjente, det som er gitt, fortiden oppløses:

... at the very instant of concentration, the unchanging given is dissolving into many possibilities and is seen to be a potentiality. As concentration proceeds, these possibilities are reformed into a new figure emerging from the ground of the potentiality: the self experiences itself as identifying with some of the possibilities and alienating others. The future, the coming, is the directedness of this process out of the many possibilities towards a new single figure (Perls m. fl. 1994, s. 375).

La oss nå prøve ut de forskjellige intervensjonene. Tenk deg at du som klient hører en om gangen, og noter deg virkningen.

1. T: Når du sier ”Jeg vet ikke, bør jeg ha noe å komme med?”... stopper pusten min... og jeg føler jeg har presset deg til å skulle vite hva du vil ta opp!

Ta deg tid til å registrere hva du blir oppmerksom på.

Den andre intervensjonen:

2. T: Jeg ser at du retter på skjørtet og sukker... og jeg merker at jeg er sjenert... og tenker at du også må være sjenert!

Ta deg tid til å registrere hva du blir oppmerksom på.

Den tredje intervensjonen:

3. T: Jeg ser at du retter på skjørtet og sukker. Gjør det mer!

Ta deg tid til å registrere hva du blir oppmerksom på. Skriv ned dine erfaringer før du leser videre!

Når jeg forestiller meg at jeg er denne kvinnelige klienten, tenker jeg meg følgende reaksjoner etter intervensjonene ovenfor:

1. Jeg vil slappe av og få en opplevelse av mer rom og se mange muligheter.
2. Jeg vil slappe av, puste, bli nysgjerrig og føle meg sett som kvinne.
3. Jeg vil glatte på skjørtet og bli flau og ha behov for avstand.

Klienten later til å slappe av mer i både 1 og 2 og ha behov for avstand i 3! Jeg regner med at det er fordi fokus i den tredje intervensjonen bare er på klienten og ikke på terapeuten. Klienten blir gjort til den som føler seg eneansvarlig! ”Note that the energy for the figure-formation comes from both poles of the field, both the organism and the environment” (Perls m. fl. 1986, s. 403). I intervensjon 1 og 2 er fokus på, og energien kommer fra, både klienten (”organismen”) og terapeuten (”omgivelsene”). I intervensjon 3 er fokus bare på klienten (”organismen”), og energien kommer bare fra henne.

Vi kan her konkludere at i det andre eksperimentet blir awareness klarere og retter seg mer mot dannelsen av figur/grunn. En klar figur kan komme fram i hver av de tre intervensjonene. Dessuten blir kontakten mer intens, og energien stiger.

I virkelig terapi ville du og jeg bare gjøre en av de tre intervensjonene. Når en figur dukker opp, som et resultat av en av intervensjonene, stiger energien, og de mange andre mulige intervensjonene blir grunn. Bare en eller to-tre kunne utføres der og da. Ved å utføre en intervensjon velger vi en og forkaster alle andre valgmuligheter. ”There is a choosing and rejecting of possibilities” (Perls m. fl. 1994, s. 403). Dette er å kontakte, hvor ego-funksjonen er mest i fokus.

Kan det være slik at ”awareness-spørsmål” ofte ikke inkluderer det observerbare slik jeg her har diskutert, fordi klienten og terapeuten er redd for det nye og ønsker å holde seg til rutiner? Konsentrasjon, aware respons og avdekking av det åpenbare virker vanskelig fordi det som er kjent - fortiden – da løser seg opp, og det nye kan ikke forutses. Det kan virke tryggere å holde seg til rutine og det kjente enn å oppløse fortiden med å holde på å stille spørsmål som inkluderer det observerbare.

Følgelig blir det å undervise i gestaltterapi et paradoks i seg selv og forklarer den vanskeligheten jeg møter når jeg skal undervise. Undervisning kan jo forstås som å høste lærdom fra fortiden, fra det kjente. Å undervise i gestaltterapi må samtidig inkludere oppløsning av fortiden!

La oss fortsette eksperimentet vårt og se om vi kan oppløse det kjente og nærme oss en ny enkel figur med hensyn til awareness og/eller identifisere en mulighet og fjerne oss fra andre. Jeg har lyst til å eksperimentere med terapeutens funksjon og erfare hvordan det er å gi opp det kjente. Kan du nå være terapeuten? En repetisjon av timen så langt:

T: Sitter du godt?

K: Ja, jeg sitter godt.

T: Er det passe avstand mellom oss?

K: *Retter på skjørtet igjen*, sukker og sier:

Ja, jeg sitter godt!

T: Hva føler du?

K: *Retter på skjørtet igjen, sukker igjen* og sier:

- Jeg har det bra!
- T: Er det noe spesielt du ønsker å ta opp?
- K: Jeg vet ikke, *bør jeg ha noe å komme med?*
- T: Hva skjer med deg nå?
- K: Retter på skjortet igjen, sukker igjen, *trekker seg noe inn i seg selv*, ser så avventende på terapeuten og sier:
Jeg har det fint!
- T: Hva skjer med deg nå?

Forestill deg at du er terapeuten ... Se deg rundt... Se deg selv sitte der ... Hva har du på deg? ... Se nå klienten din komme inn ... se deg selv hilse på klienten ... se at dere setter dere ... Se deg selv sitte der og spørre: "Sitter du godt?"... Hun svarer "Ja, jeg sitter godt!" ... Hva skjer med deg når du forestiller deg dette? ... Du spør: "Er det passe avstand mellom oss?"

Hør og se deg selv foreta disse intervensjonene ... stopp opp foran hvert av spørsmålene ... registrer det du er oppmerksom på, inne i deg, utenfor deg, dine følelser og tanker! Ta deg tid til å forestille deg hvert skritt, registrer ... og ta det neste, helt til slutten.

Hva fikk deg til å spørre: "*Sitter du godt?*"

Var det virkelig nysgjerrighet på hvordan hun sitter? Det tror jeg ikke! Hvis jeg hadde vært i din situasjon, hadde jeg stilt spørsmålet fordi jeg hadde følt meg usikker og ikke visst hvem jeg skulle være sammen med henne, eller hvordan jeg skulle sitte, eller hva jeg skulle si. Det at det "gitte" (fortiden, det kjente) oppløses i alle sine muligheter, til noe nytt og ukontrollerbart, later til å skremme deg og meg. Dette er forkontakt, hvor kroppen er grunn, appetitten eller stimulus fra omgivelsene er figur, og Id-funksjonen viser seg som "passive, scattered and irrational; its contents are hallucinatory and the body looms large"(Perls m. fl. 1994, s. 381). Ga du deg selv anledning til å bli klarere, skarpere og å bli tiltrukket?

Hva fikk deg til å spørre: "*Er det passe avstand mellom oss?*"

Jeg tror du ville ha spurt slik fordi du ikke visste hvor og hvordan du skulle sitte - kroppen din tar så stor plass ("the body looms large"). Når du ikke vet, legger du den kjente fortiden bak deg og inkluderer det nye! Perls, Goodman og Hefferline uttrykker det slik (1994):

Now what is selected and assimilated is always novel; the organism persists by assimilating the novel, by change and growth ... Primarily contact is the awareness of, and behavior toward, the assimilable novelty; and the rejection of the uanassimilable novelty (s. 230).

Hva fikk deg til å spørre: "*Hva føler du?*"

Jeg tror, når jeg projiserer på deg, at du ville ha blitt oppmerksom på skjortet hennes, leggene hennes, hennes kvinnelighet, og istedenfor å fortelle henne hvordan jeg,

kanskje du føler det, spør du etter hennes følelser, og på den måten unngår du å bli tiltrukket av det åpenbare.

I begge disse situasjonene reflekterer spørsmålet faktisk en projeksjon (Perls m. fl. 1994). Istedenfor å si hvordan jeg/du har det, projiserer jeg/du og går ut fra at hun føler det på samme måte som meg/deg. Antakelsen kan godt stemme, men når vi projiserer og spør automatisk, uten awareness, hjelper det verken oss eller klienten videre, men hindrer isteden mulighetene for det nye og for vekst. Vi forblir i det kjente.

Dette var noe av det jeg tror kan ha skjedd! Jeg tok bare de første spørsmålene for å vise hva som kunne ha skjedd med deg eller meg. Det kan hende du opplevde noe annet enn det jeg antok, men jeg regner med at du, i likhet med meg, ofte avbryter det nye når du stiller spørsmål. Spørsmål er likevel et relevant instrument i vårt repertoar; det er relevant i awareness-fasen (Zinker 1978) og/eller kontakte-fasen (Perls m. fl. 1994).

La oss se hva som skjer når vi gir uttrykk for awareness som inkluderer det observerbare, både når det gjelder terapeuten og klienten. La oss enda en gang gå tilbake til terapitimen og se enda mer detaljert på hva som kunne bli resultatet av intervensjonene for klienten.

Jeg har gitt tre mulige intervensjoner, som ikke er spørsmål, men utsagn. Så forestill deg at du er klienten igjen, du er en kvinne som har på deg et langt, vidt skjørt, du holder pusten og hører den første intervensjonen. Hva skjer?

1. Når du sier "Jeg vet ikke, bør jeg ha noe å komme med?"... stopper pusten min... Jeg føler jeg har presset deg til å skulle vite hva du vil ta opp!
2. Jeg ser at du retter på skjørtet og sukker... Jeg merker at jeg er sjenert... og tenker at du også må være sjenert!
3. Jeg ser at du retter på skjørtet og sukker... Gjør det mer!

Jeg regner med at du nå har erfart:

1. "Bør jeg ha noe å komme med?" blir mindre viktig, dessuten friere pust, mer spenning.
2. Økende spenning, kanskje "retter på skjørtet" igjen, "sjenanse", og du puster friere.

Som klient har du to valg nå:

Du fortsetter å puste mer og dypere (*det nye som kan assimileres*), eller du vil holde pusten (*avvisningen av det nye som ikke kan assimileres*).

Men sett nå at terapeuten har identifisert seg med mulighet tre og fjernet seg fra en og to. Hun foretar den tredje intervensjonen, og både hun og du som klienten er oppmerksomme på at nå gjelder det å få litt futt i timen:

3. Jeg ser at du retter på skjørtet og sukker... Gjør det mer!

Siden terapeuten her har respondert med å fokusere utelukkende på klienten ("organismen") og følgelig ikke på terapeuten ("omgivelsene"), blir det vanskeligere å være aware på det neste og nye, siden hun i samme øyeblikk har innskrenket mulighetene for sin egen nye opplevelse! Hun har nå mindre kapasitet til å bli klarere, skarpere og å tiltrekke. Terapeuten fjernet seg fra sin egen opplevelse og dermed også fra det nye hun kunne være en del av.

La oss nå gå tilbake til mulighet 1 og 2, der klienten og terapeuten begge tar del i det feltet de sammen utgjør, uten å ta bort awareness fra feltet. Her er det nå to muligheter for klient og terapeut: Enten holder begge pusten og stivner – eller energien stiger, klienten begynner å bevege skjørtet mer, begge reiser seg fra stolene og begynner å danse rundt i rommet.

Konklusjon:

Når det gjelder terapi, er det min overbevisning at awareness i seg selv er ikke nok, men når awareness uttrykkes som aware respons (å avdekke det åpenbare), vil vekst og forandring skje. Å stille spørsmål som ikke inneholder det observerbare eller det åpenbare, hindrer muligheten til awareness, vekst, kreativ tilpasning og forandring. Så awareness-spørsmål må inkludere det observerbare eller åpenbare.

Awareness-spørsmål blir imidlertid ofte ikke uttrykt som aware respons. Det er fordi det uforanderlige, det kjente da oppløses i mange muligheter, og det kan skremme både klienten og terapeuten.

Når det gjelder undervisning, er og blir det et paradoks å undervise i gestaltterapi. Undervisning kan jo forstås som å høste lærdom fra fortiden, fra det kjente. Å undervise i gestaltterapi må samtidig inkludere oppløsning av fortiden!

REFERANSER

- van Baalen, D. (2002) Awareness er ikke nok I: S. Jørstad og Å. Krüger (red.) *Den flyvende Hollender*, s. 42-46. Oslo: NGI
- Korb, M.P., Gorrell, J. og van de Riet, V. (1989) *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. USA: Allyn and Bacon

- Perls, F. (1973) *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. USA: Science and Behavior Books, Inc.
- Perls F., Hefferline R. og Goodman P. (1994) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Guernsey: The Guernsey Press Co. Ltd.
- Yontef G.M. (1993) *Awareness, Dialogue & Process*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Zinker, J. (1977) *Creative Process in Gestalt Therapy*. USA: Vintage Books
- Polster, E. & M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books

Daan van Baalen er utdannet lege og har erfaring som allmennpraktiker, forsker og dosent ved Erasmus Universitet i Rotterdam, Nederland. Han er utdannet gestaltterapeut fra Nederland, psykosynteseterapeut fra England og gruppeterapeut fra Nederland. Han har arbeidet som gestaltterapeutlærer i Nederland/Belgia og var med på å starte NGI i 1986, hvor han har arbeidet siden da. Han har skrevet flere artikler om gestaltterapi.

BOKANMELDELSE

BOKANMELDELSE

Av Åshild Krüger

Maria C. Gilbert and Kenneth Evans (2000)

Psychotherapy Supervision: An Integrative Relational Approach to Psychotherapy Supervision

Buckinham: Open University Press

Boktittelen oppsummerer det perspektivet Gilbert og Evans har valgt for sin veiledningsmodell. For det første velger de et integrativt ståsted, eller sagt på en annen måte, en eklektisk tilnærming der de i stedet for å skille mellom ulike psykoterapeutiske retninger heller samler disse i et felles teoretisk grunnlag kalt postpositivistisk og postmoderne psykoterapi (s.7). Relasjon og intersubjektivitet er felles begreper for moderne psykoterapi, og dette teorigrunnlaget er det andre leddet i valg av tilnærming.

Valg av perspektiv gjenspeiler også forfatterens teoretiske og profesjonspraktiske bakgrunn. De er begge utdannet og praktiserende i integrativ psykoterapi. Begge har lang erfaring som veiledere, Maria Gilbert ved Metanoia Institute i London og Ken Evans tidligere ved Sherwood Psychotherapy Institute i Nottingham. Evans er også godt kjent med gestalt psykoterapi, og noen av oss kjenner ham igjen fra mastergradstudiet i Norge og England.

Boka som helhet er svært sammensatt og gir et solid gjennomarbeidet inntrykk. I tillegg til en grundig gjennomgang av fundamentet for modellen de bygger på, tar de for seg de fleste aktuelle temaer innenfor fagområdet. Boka egner seg derfor også som oppslagsbok via index og innholdsregister - bare for å nevne noen temaer: veilederens personlige stil, rammer for veiledningsprosessen, etiske problemstillinger, moderne forskning på psykoterapiveiledning, veiledning som ramme for læring, veiledning i Europa i dag.

Gilbert og Evans bygger sin modell på det de karakteriserer som det nye paradigmet innen psykoterapi, nemlig ideen om relasjonen som ramme for utvikling, eller med deres engelske betegnelse: "the developmental approach to psychotherapy" (s.7). Som gestaltveiledere i Norge vil vi gjenkjenne begreper som intersubjektivitet og dialog med røtter tilbake til Martin Bubers filosofi om møtet mellom Jeg - Du (Buber 1958). Jeg vil her kort presentere to av de grunntemaene forfatterne utvikler på grunnlag av modellen sin.

For det første: Intersubjektivitet i relasjonen mellom veileder og veiland, forstått som en likeverdig og gjensidig dialog, der de to i fellesskap skaper sin felles fortelling. Rytmen og fleksibiliteten i dialogen kan identifiseres blant annet ved at veileder er oppmerksom på skiftet mellom ulike prosesser underveis i veiledningstimen.

Gjenkjennelig fra generell veiledningsteori (Reichelt & Rønnestad 1999) beskriver Gilbert og Evans to typer prosesser: Den intrapsykiske og den interpersonlige (s.20). Den intrapsykiske handler om veilandens relasjon til sin klient og/eller veilandens personlige temaer, mens den interpersonlige handler om temaer fra prosessen mellom veileder og veiland. Veileders oppgave i denne sammenhengen er ideelt sett å identifisere hvilke av disse prosessene som er i forgrunn og bakgrunn til enhver tid i veiledningsprosessen. Eksempelvis er den interpersonlige prosessen i forgrunn når veileder vagt eller tydelig merker at veilanden viser motstand mot veilederes forslag til måten å utforske caset på. Veileder velger å stoppe opp og undersøke nærmere hva som skjer mellom ham og veilanden. Slik velger han da å holde fast i figur i den grad prosessen tillater det - og slik legges det så til rette for at den intrapsykiske prosessen kan slippe til fra bakgrunn.

For det andre er modellen til Gilbert og Evans forstått i et systemisk perspektiv, og forfatterens utdypelse her er et av mange eksempler på hvor vellykket de setter teoretiske begreper inn i en praktisk sammenheng.

Psykoterapiveiledning er kompleks og sammensatt. Flere temaer foregår ofte parallelt, og dette kan til tider oppleves forvirrende for både veileder og veiland. Som antydnet ovenfor, handler det ikke bare om veileder og veiland i den interpersonlige prosessen, men også om terapeut og klient, klientens relasjoner i sitt nettverk, og noen ganger også om veilandens personlige temaer i intrapsykiske prosesser. Gilbert og Evans understreker at veileders oppgave i dette komplekse bildet er å "holde"(s.7) det overordnede perspektivet for veilanden. Når veileder legger til rette for et åpent og romslig rom for utforsking slik at veilanden fritt kan undersøke det han ønsker, "holder" veileder fast i at veilanden her og nå kan undersøke en del av et større hele. Veilanden får dermed et midlertidig åpent rom fylt av aksept og støtte, slik at han for en stund fritt kan utforske det avgrensede området han ønsker – før han igjen favner hele relasjonen mellom seg og sin klient.

Begge de temaene jeg har presentert, er gjenkjennelige for gestaltveiledere, og da særlig i sammenheng med feltteorien (Yontef 1996). Flere av artiklene om veiledning i dette nummeret av Norsk Gestalttidsskrift beskriver hvordan feltteorien anvendes både i et systemisk og et intersubjektivt perspektiv.

Selv om forfatterne svært sjelden kommer spesifikt inn på gestaltterapien, kjente jeg igjen mye fra egen praksis da jeg leste boka. Den eklektiske tilnærmingen gir meg med andre ord en opplevelse av at jeg ikke bare er gestaltveileder som tilhører et lite miljø i Norge, men at jeg hører hjemme i en større helhet av den psykoterapeutiske profesjonsverdenen. På den annen side er tilnærmingen også svært utfordrende. Jeg tvinges også til å tenke igjennom min profesjonelle identitet og til å reflektere over hva som er spesifikt for den delen av helheten jeg tilhører.

REFERANSER

- Buber, M. (1958) *Ich und Du*. Stuttgart: GmbH & Co
- Reichelt, S. og Rønnestad, M.H. (1999) Veiledningsforskning – status og implikasjoner. I: M. H. Rønnestad og S. Reichelt (Red.) *Psykoterpiveiledning*. Oslo: Tano Aschehoug
- Yontef, G. (1996) Supervision from a Gestalt Therapy Perspective. In: *British Gestalt Journal, Vol, 5, No. 2, pp. 92-102*

ADRESSER TIL NOEN AKTUELLE JOURNALER OG TIDSSKRIFTER

Her er adresser du kan bruke for å abonnere.

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/igipromo.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

