

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKSJON

Synnøve Jørstad
Heidi Mjelve
Gro Skottun

REDAKSJONENS STØTTESPILLERE

Trine Bille
Bente Finnestad

ADRESSE

Norsk Gestalttidsskrift
NGI
Akersv. 24 C
0177 Oslo

e-post abonnement:
rani@gestalt.no
e-post redaksjon:
synjoer@online.no

PRIS

Abonnement: Nok 300,-/år
Løssalg: Nok 170,-

UTGIVELSE

Norsk Gestalttidsskrift utkommer
årlig med to nummer, vår og høst.

LAYOUT

Synnøve Jørstad
Knut Moskaug

ILLUSTRASJON

Vigdis Bitustøyl Jacobsen
Hanne Dahl Karlsen

TRYKKERI

Nordberg Aksidenstrykkeri AS
Ryensvingen 11
0680 OSLO

Opplag 700 eks.
Utgitt med støtte fra NGI

INFORMASJON

TIL DEG SOM HAR LYST TIL Å SENDE BIDRAG TIL TIDSSKRIFTET

- Send oss ditt bidrag lagret elektronisk i MS-Word for Windows, skrifttype Times New Roman, punktstørrelse 12.
- Det du sender oss, skal være tekst, ev. med tabeller. Modeller og annen grafikk må være satt inn som ett bilde, for eksempel tegnet i MS-Paint og lagret, og deretter hentet inn i teksten ved hjelp av "Sett inn"/"Bilde"/"Fra fil".
- Du må anonymisere de personene du bruker i dine kasus.
- 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.
- Vi forutsetter at tekster trykket i Norsk Gestalttidsskrift ikke blir publisert andre steder før det er gått ett år. Ved senere publisering skal det opplyses at teksten har vært publisert i Norsk Gestalttidsskrift, årgang og nummer.

INNHOLD

<u>FRA REDAKSJONEN</u>	1
<u>TEORI OG PRAKSIS</u>	
FRA UTMATTELSE TIL VITALITET ÅSNE OMA	5
JEG EN VEVERSKJE HELSEØSTER I MØTE MED FLERKULTURELL UNGDOM KARI SCHÄTZER COLL	17
Å JOBBE MED MOTSTAND – I KLASSEROMMET ANNE DESSINGTHON	27
VRI ÅTTER TOVE BRITT ØRBECK GREINA	37
AGGRESJON OG UTAGERING I TERAPIROMMET ELISABETH SIMONSEN	45
METAFORER I VEILEDNING EN EMPIRISK STUDIE OG KVALITATIV ANALYSE BERIT BÅRDSSEN	53
<u>POLER OG PARADOKSER</u>	
SLANGEN INGUNN DAHL KARLSEN	67
<u>BOKOMTALE</u>	
<i>SEX – GLEDER OG SKUFFELSER</i> AV BRIGITTE MARTEL (2008) OMTALT AV SYNNØVE JØRSTAD	79
NYTT TIDSSKRIFT GRO SKOTTUN	81
<u>BIDRAGSYTERE</u>	85
Adresser til noen aktuelle journaler og tidsskrifter	

FRA REDAKSJONEN

Norsk Gestalttidsskrift går i vår inn i den 5. årgangen, og vi i redaksjonen setter stor pris på at vi fremdeles har bidragsytere som har tid og lyst til å formidle sine tanker og erfaringer når det gjelder gestaltteori og praksis.

Hele seks av bidragene denne gangen er skrevet av studenter ved Norsk Gestaltinstitutt AS. Tre av disse gikk ut i fjor, og tekstene er basert på deres avgangsuppgaver fra 4. klasse. De andre tre bidragene er skrevet av studenter som går i henholdsvis 4. og 3. klasse dette året.

Det som går igjen i fire av disse tekstene, er at forfatteren synliggjør hvordan hun integrerer gestaltteori når hun arbeider profesjonelt med mennesker i andre felt enn i terapirommet. Vi får følge hvordan Åsne Oma bruker gestalttilnærming i arbeidet som psykomotorisk fysioterapeut, og Kari Schätzer Coll beskriver sitt arbeid som helsesøster i møte med flerkulturell ungdom. Anne Dessingtho gir oss et innblikk i hvordan hun som lærer takler en situasjon i klasserommet, og Tove Greina deler også noen erfaringer fra sitt arbeid i skolen og lar oss følge en prosess med en enkelt elev over tid.

Et par av bidragsyterne bringer denne gangen inn klientperspektivet. Elisabeth Simonsen bruker egen erfaring som klient som utgangspunkt for sin artikkel om aggresjon i terapirommet. Hun knytter denne erfaringen opp mot den forskningen Frank-M. Staemmler presenterte på sitt seminar om emnet i 2007, og deler sine refleksjoner som klient, seminardeltaker og gestaltterapistudent. Ingunn Dahl Karlsen presenterer en drøm hun tok med til sin terapeut og lar oss følge drømmen, det terapeutiske arbeidet og noen tanker hun har gjort seg i ettertid.

Vi bringer også en tekst fra en forfatter som har bidratt i tidsskriftet tidligere. Berit Bårdsen skrev om veiledning for to år siden, og denne gangen tar hun for seg bruken av metaforer i veiledning. Leseren oppfordres til å sette seg inn i hvordan hun bruker begrepet veiledning, og også reflektere over denne typen veiledning i forhold til terapi. Vi benytter herved anledningen til å fastslå at vi mer enn gjerne tar imot tekster fra tidligere bidragsytere, og gjentar samtidig vår oppfordring fra tidligere til alle erfarne terapeuter: Dere er svært velkomne med bidrag, både med kombinasjoner av teori og praksis og med rent teoretiske refleksjoner.

Denne gangen omtaler vi både en ny bok og et nytt tidsskrift. Synnøve Jørstad skriver om den norske oversettelsen av Brigitte Martels bok *Sexualité, amour et gestalt*, som på norsk har fått tittelen

SEX – gleder og skuffelser. Gro Skottun omtaler tidsskriftet *Studies in Gestalt Therapy: Dialogical Bridges*, som har til hensikt å skape en forbindelse mellom gestaltterapi og andre retninger innen psykoterapi.

Vi ønsker våre lesere en god vår og sommer og håper at dere finner noe av interesse i dette nummeret.

Synnøve Jørstad, Heidi Mjelve og Gro Skottun

TEORI OG PRAKSIS

FRA UTMATTELSE TIL VITALITET

Åsne Oma

Kontaktformen retroleksjon kan gi symptomer i kroppen – i det ikke-verbale uttrykket. Når retroleksjon er vanemessig, kronisk, ubevisst og uten awareness, kan det føre til psykosomatiske plager og opplevelse av utmattelse. I denne artikkelen tar jeg opp ulike aspekter av retroleksjon som kontaktform. Gjennom to kasus belyser jeg deretter hvordan vitalitet kan fremmes gjennom å kontakte og øke awareness på kroppslige fenomener og uttrykk.

Nøkkelord: Utmattelse, vitalitet, retroleksjon, erfaringskurven, psykosomatikk

I mitt arbeid som psykomotorisk fysioterapeut og student i gestaltterapi har jeg kommet i kontakt med mange mennesker som søker hjelp fordi de kjenner seg utslitt og utmattet. De har en tretthet som ikke går over ved å hvile. Mange har depressive trekk – og i de alvorligste tilfellene kan det være snakk om at de har en depresjon.

De fleste pasientene har vært gjennom omfattende utredninger for sine somatiske plager, og som oftest er det ikke gjort funn som kan forklare deres problemer. De kommer med såkalte psykosomatiske lidelser (Håkonsen, 2004) og har ofte forsøkt mange typer behandlinger for sine plager.

På bakgrunn av mine faglige erfaringer – og egne opplevelser med å ha kjent meg "flat" og tom for energi – har temaet vitalitet og utmattelse blitt spesielt interessant for meg.

Utmattelse og vitalitet kan oppfattes som polariteter (Zinker, 1978). Opplevelse av energi kan skje når gestalter fullføres, når behov dekkes – det vil si når vi kan gå gjennom hele erfaringskurven (Zinker, 1978) uten avbrudd. Vi kan kjenne oss utmattet når disse prosessene over tid fungerer dårlig eller stopper opp (Sandven, 2005).

Jeg arbeider i privatpraksis som spesialist i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi og barne- og ungdomsfysioterapi. Jeg har et stort behandlingsrom med plass for bevegelse, lek, hvile, samtale, samspill m.m. I rommet finnes en behandlingsbenk som er stadig

mindre i bruk, det er puter, baller, tepper, sjal, magedansbelter, cd-spiller – og et stort blått skap med mye rart i.

I 2006 hadde jeg 53 kvinner og 10 menn i behandling, i alderen 6 til 65 år. De er i jobb eller under utdanning, noen er sykmeldte, på rehabilitering eller uføretrygdet. Pasientene blir henvist fra fastlege, sykehus eller spesialisthelsetjenesten. Henvisningsgrunner kan for eksempel være muskel- og leddsmerter, hodepine, høyt blodtrykk, symptomer fra kjeve, nakke, skulder, rygg eller bekken, magesmerter, spiseforstyrrelser, svimmelhet, håpløshet og negativisme, apati, søvnvansker, angst eller depresjonsfølelse.

I denne artikkelen vil jeg se nærmere på sammenhengen mellom kontaktformen retroleksjon (Polster & Polster, 1974) og opplevelse av vitalitet eller utmattelse. Noe av det som har interessert meg spesielt med retroleksjon, er at symptomene kan vise seg i kroppen – altså i det ikke-verbale uttrykket.

Aspekter av retroleksjon som kontaktform

Retroleksjon skapes i en prosess der energien som spontant skulle vært rettet utover, blir holdt tilbake. Energien vender innover og blir værende der (Hostrup, 2001). Vi retroflekker når vi holder tilbake impulser til handling – for eksempel til å snakke og uttrykke følelser – eller når vi kontrollerer og behersker vår væremåte. Det som kjennetegner retroleksjon, er at vi i kontakt med andre prater lite, tenker oss grundig om før vi sier noe og har lange intrapsyriske dialoger (Skottun, 2002). Å tenke eller reflektere er i seg selv en retrofektiv prosess (Jørstad, 2002).

Det er normalt å bruke retroleksjon som kontaktform mer eller mindre bevisst for å påvirke og modulere vår kontakt med andre (Kepner, 2001). Å retroflekte er konstruktivt dersom det er god balanse mellom å holde tilbake og slippe fri impulser og reaksjoner. Å holde spontante reaksjoner bevisst igjen i gitte situasjoner kan være nødvendig og hensiktsmessig. Vi holder oss for eksempel igjen og bruker det som en nødløsning eller utsettelse av vår respons til en mer passende anledning.

Glemt eller fortrent retroleksjon er noe annet enn bevisst undertrykkelse av impulser. Det oppstår problemer når vi ikke er klar over at vi retroflekker, når vi har utviklet et repeterende mønster der vi til stadighet – ubevisst og uten awareness (Stevens, 1989) – holder tilbake det som egentlig hadde retning ut til omgivelsene. Under slike forhold blir energistrømmen utover til stadighet avbrutt og omdirigert slik at den vendes innover og i stedet rettes mot oss selv (Perls mfl., 2006). Det er når retroleksjon er vanemessig, kronisk, ubevisst og ute

av kontroll, at den kan få uheldige konsekvenser. Perls mfl. (2006) betegner denne typen retrofleksjon som destruktiv og sykelig.

De fleste retroflekterte impulser er aggresjon – fra de helt milde til de mest voldsomme, ifølge Perls mfl. (2006). Jørstad (2002) sier: "Den negative siden av retrofleksjon er når jeg slår meg selv i hodet, biter tennene sammen, tenker at jeg ikke er bra nok, jeg tar for mye plass, jeg blir usikker, sint på meg selv, det skulle jeg ikke sagt, straffer meg selv" (s.74). Vi blir vår egen topdog og underdog (Joyce & Sills, 2004) på samme tid. Selvdestruktiv atferd som for eksempel selvskading, anorexi/bulimi og rusmisbruk – eller selvmord som den ytterste konsekvens – er ekstreme former for negativ retrofleksjon (Korb mfl., 1989).

Å få awareness på de bakenforliggende følelsene ved retrofleksjon kan være skremmende. Som en reaksjon på erkjennelsen kan vi få kontakt med forlegenhet, frykt og skam. Å oppheve retrofleksjon er derfor ingen enkel og rask prosess (Perls mfl., 2006).

Det er ofte sammenheng mellom introjekter (Kokkersvold & Mjelve, 2003) og retrofleksjon. Introjekter tatt inn i barneårene, som for eksempel "Jenter skal være snille og flinke" eller "Store gutter gråter ikke," har ført til at mange har holdt kraftfulle emosjonelle sider av seg selv tilbake av redsel for å bli avvist eller straffet.

Når et behov ikke blir dekket, for eksempel behovet for å si nei eller for fysisk å skyve noe(n) bort, vil det likevel komme til uttrykk på forskjellige vis i oss. Det blir en uavsluttet gestalt (van Baalen, 2002) som stjeler energi og dukker opp igjen inntil gestalten er avsluttet (Brubæk, 2006). I kroppen kan slike uferdige gestalter vise seg for eksempel i kroppsholdning, pust, muskulær spenningsgrad og i såkalte "tilfeldige" bevegelser (Perls mfl., 2006).

I mitt arbeid møter jeg mange mennesker som har hatt en vanskelig oppvekst med mye straff eller avvising. Som voksne kan de ofte være svært kontrollerte. Selvbeherskelsen kan være så rigid at de fleste reaksjoner holdes tilbake. Det skjer en oppbygging av kroppslige spenninger som ikke forløses i handling. Energien akkumuleres i systemet og lager "støy" – hos mange i form av psykosomatiske symptomer (Hostrup, 1999).

At glemt eller fortrent retrofleksjon setter seg i kroppen, mener også Polster & Polster (1974), og de skriver: "Forgotten indeed, but not hidden because the body has many ways of recording the forgotten message" (s. 88). Det nevnes her eksempler som klump i magen, stive ledd og innsunket brystkasse. Selv om begrepene psykosomatikk ikke spesifikt nevnes, mener jeg at forfatterne like gjerne kunne satt denne betegnelsen på sine eksempler. Kepner (2001) hevder at sider av psykosomatikken kan sees på som retroflektert bevegelsesaktivitet som skapes ved å spenne musklene mot en impuls som presser på, og at

polariteter er implisitt i alle typer retroleksjon. To motstridende krefter i organismen – en agonist og en antagonist – skaper en ubevisst statisk indre maktkamp som resulterer i at energien blir bundet, slik at bevegelse ikke kan skje. Det er akkurat det som skjer når jeg for eksempel får en impuls til å si noe, for så å stoppe impulsen i neste sekund. Jeg har noe "på tunga", men jeg holder det tilbake med en motkraft som kan være å knipe munnen sammen, presse tunga opp i ganen, trekke haken tilbake eller bite tennene sammen. Perls mfl. (2006) skriver om den som retroflekker at "he splits his personality into 'the doer' and 'the done to'" (s.146). Også Zinker (1978) hevder at retroflektive personer har symptomer på muskel-skjelettlidelser, og han mener at lokaliseringen av disse forteller hvor energien er bundet eller "frosset".

Å stå i vedvarende emosjonell mobilisering uten å komme ut i en eller annen form for handling er å leve med et konstant press. Undertrykkelse av tanker og følelser over tid tenker jeg er belastende og utmattende. Det er forståelig at en slik langvarig indre "borgerkrig" setter spor i oss i form av smerter, nedsatt funksjon og dårlig livskvalitet – og hos mange gir den opplevelse av utmattelse og sykdom.

Korb mfl. (1989) har noen interessante påstander om retroleksjon og depresjon. De hevder at når energi med retning ut til omgivelsene blir motarbeidet, vil det kunne føre til depresjon – "retroflektiv" depresjon. De mener også (*ibid.*) at retroflektert aggresjon eller kjærlighet som hindres i å bli uttrykt, kan oppleves som depresjon. Dette er jeg enig i. Jeg har en hypotese om at enhver fiksert eller nevrotisk tilbakeholdt mekanisme som hindrer mulighet for endelig kontakt (Perls mfl., 2006), kan føre til depresjon. Jeg tror at depresjon også kan være et følgesymptom hos mennesker som opplever å være kraftløse eller utmattet over lengre tid.

Når retroleksjon er figur i feltet (Kokkersvold & Mjelve, 2003) er det ifølge Wheeler (1991) nyttig for terapeuten å tenke hva som er motpolen. Motpolen til retroleksjon kan være å dele eller utveksle. Den terapeutiske intervensjonen kan være at terapeuten forteller hva som skjer med ham eller henne, eller at klient og terapeut utveksler erfaringer sammen (Jørstad, 2002).

Jeg vil se på to klienter fra min praksis, som begge opplever å være utmattet, og som har depressive trekk. Begge har psykosomatiske plager, og jeg tenker at det kan være en indikasjon på at kontaktformen retroleksjon er fremtredende. Jeg beskriver hvordan min gestaltterapeutiske tilnærming har vært i feltet med disse to klientene. Klientene er anonymisert.

Miriam

Miriam er i begynnelsen av 40 årene. Hun har på kort tid etablert seg med mann, tre barn, hus og hytte. Hun har en krevende stilling med mye ansvar, barna er stadig syke – men Miriam har taklet alt. For Miriam holder ut og kan tåle mye – det har vært hennes mønster i årevis. Hun sier til seg selv: Vent litt! Bare litt til! Hold ut, hold ut! Og hvis hun ikke kan holde det ut lenger, da stikker Miriam av. Hun har brutt flere forhold, reist langt vekk – men uroen og smertene i kroppen har fulgt med henne.

En dag kollapser Miriam. Alt stopper opp, hun klarer ikke å jobbe, ikke spise, ikke sove, ikke hvile, ikke gå. Smertene sprer seg til hele kroppen, og hun føler seg fullstendig kraftløs – lammet. Hun fungerer ikke lenger og har tanker om suicid. Medisinske utredninger viser ikke tegn på noe somatisk galt. Fastlegen henviser henne til meg, med diagnosen depresjon og muskelsmerter.

Miriam: (Banker høflig på døren, kommer smilende inn i terapirommet, brystkassen står i inspirasjonsstilling, øynene er oppspilte, hun blunker sjelden.) Hei!

Jeg: (Så rart med dette strålende smilet hun alltid har ... selv om hun står midt oppe i en alvorlig krise ... det er noe som ikke stemmer ... det er ikke samsvar mellom hvordan Miriam har det og hvordan hun viser seg frem ... jeg kjenner meg forvirret ... jeg har noen fantasier om hva som skjuler seg bak det smilende uttrykket ... men det kan jeg ikke dele ... må vente til vi er tryggere på hverandre før jeg kan være så direkte...)

I møte med Miriam har jeg mye tankeaktivitet og lange intrapsyke dialoger (Skottun, 2002). Jeg får mange projeksjoner (Hostrup, 1999) på henne, men jeg sjekker dem ikke ut. Jeg holder meg tilbake og deler ikke det som skjer med meg. I stedet for å følge id-funksjonen (Müller, 1984) sensurerer jeg impulsene mine og går til mellomsonen (Stevens, 1989) for å lete etter forklaringer. Jeg blir ansent og puster nesten ikke. Jeg er mest i relasjon med meg selv og mine tanker. Hva Miriam gjør, vet jeg ikke, men jeg tenker at hun også holder seg tilbake. Feltet organiseres i retroleksjon, og vi forblir i denne kontaktformen en god stund. Nesten uten å merke det har jeg glidd inn i det trygge og velkjente mønsteret som mild, omsorgsfull og forsiktig terapeut som vil være "flink". Når jeg får awareness på det, blir jeg også klar over at jeg har mulighet til å velge noe annet.

Arbeidshypotesen min blir å jobbe med retroleksjonen. Metoden jeg velger, er å være mer aktiv, åpen og delende. Fokuset blir ikke

sentrert rundt det å skape konfluens (Kokkersvold & Mjelve, 2003) og trygghet, men rundt det å dele og differensiere (Jørstad, 2002).

Jeg: Du er høyere enn meg, du! Det har jeg ikke lagt merke til før!

Miriam: (Synker med en gang litt sammen i brystet, blir mindre.)

Jeg: Det skjedde noe med deg akkurat nå – du gjorde et eller annet med kroppen din?

Miriam: Jeg justerte meg sånn at jeg ble litt mindre... Liker ikke å være så høy...

Her kommer jeg med påstander i stedet for spørsmål. Jeg griper fatt i det fenomenologiske, i det jeg ser. Dette mobiliserer energi i feltet. Miriam blir overrasket over min observasjon. Hun kommer litt ut av fatning. Jeg projiserer at hun blir "tatt på fersken", føler seg forlegen eller skamfull. Jeg vet at kroppen kan være et sårt tema når den er smertefull eller ikke fungerer slik vi ønsker, og det er et følsomt område å begi seg inn på (Hippe, 2005).

Når retrofleksjon er figur, kan spørsmål føre til mer retrofleksjon. Det har jeg erfart i tidligere timer med Miriam. Det har ført til at hun har gått mye til mellomsonen, til fortiden, til forklaringer. Hun har på den måten forsvunnet inn i seg selv og retroflektert enda mer. Når hun forteller sin historie, blir det en tung og alvorlig stemning mellom oss. Å gripe fatt i det åpenbare her og nå og utforske det gir en ny friskhet i feltet vårt. Jeg kjenner meg våken og nysgjerrig.

Jeg: Så det er en liten Miriam ... og en stor Miriam! Jeg har lyst til å bli mer kjent med lille Miriam. Kan du være henne en gang til?

Miriam: Ja, kan jo det ... (Nøler litt, inntar kroppsholdningen til lille Miriam ... gynger i knærne, står slik en stund.) Tror ikke jeg orker å stå sånn mer...

Jeg: Vent litt! Bare litt til! Hold ut, hold ut!

Jeg holder henne i det som er, speiler henne ved å gjenta hennes egne ord – og jeg tenker de samme introjektene – som hun pleier å si til seg selv i vanskelige situasjoner. Jeg konfronterer Miriam med seg selv og holder henne fast i opplevelsen av hvordan det er å være lille Miriam her og nå. Ellinor Greenberg (1998) kaller dette "carefrontation". På denne måten kan Miriam øke sin awareness på hva som skjer med henne når hun presses til å holde ut, holde seg tilbake og bli værende i det "uutholdelige".

Miriam: (Fortsetter å stå i rollen som lille Miriam, begynner å skjelve i knærne.) Det er slitsomt å stå sånn ... det strammer seg ... jeg stivner liksom ... får vondt i bena ...

(Får plutselig tårer i øynene.) ... det er jo sånn jeg gjør det! (Hun går ut av posisjonen, rister bena, strekker ryggen, puster ut.)

Jeg: (Kjenner jeg blir beveget sammen med henne.)

Miriam: Når jeg er sammen med andre mennesker, kjenner jeg at jeg ofte blir lille Miriam ... og da blir jeg på en måte borte – går et annet sted.

Jeg tenker at lille og store Miriam er polariteter (Zinker, 1978). Å jobbe med lille Miriam som *holder ut* og forsterke det, gir en økning i hennes awareness, og energien mobiliseres. Min gjentakelse av Miriams egne ord bidrar også til mobilisering. Miriam får spontant kontakt med noe som gir henne mening og ny innsikt. Hun oppdager hva og hvordan hun har gjort det i relasjon med meg akkurat nå – at hun holdt seg selv tilbake. I feltet sammen med meg kommer personlighetsfunksjonen (Müller, 1984) hennes til uttrykk som lille Miriam – som en vennlig og imøtekommende underdog (Joyce & Sills, 2004).

I etterkontakten (Perls mfl., 2006) sier Miriam at hun gjenkjenner dette mønsteret. Hun reflekterer over sammenhengen mellom hvordan hun ofte gjør det i livet sitt, og plagene hun har. Hun erkjenner at når hun blir sint eller lei seg, trykker hun følelsene ned og later som ingenting. Hun holder seg tilbake – hun retroflekterer.

Mine tanker om det aller siste hun sier – at hun blir borte og går et annet sted – er at hun deflekterer (Kokkersvold & Mjelve, 2003) og rømmer vekk for å slippe å kjenne på følelsene.

Thea

Thea er 14 år. Hun er henvist fra barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk med angst og depresjonsfølelse. I lang tid har Thea strevd med hodepine og ryggsmarter. I det siste har hun opplevd at bena svikter og er følelseløse. Hun kjenner seg urolig, er sliten og sover dårlig. I perioder skader hun seg selv ved å rispe seg i armene med kniv. Foreldrene har i årevis hatt et konfliktfylt samliv og har flyttet fra hverandre og sammen igjen flere ganger i Theas liv. Sekvensen som følger, er fra 5. time.

Thea: (Kommer gående inn i rommet.) Hei. (Hun sier det på innpust, smiler, setter seg, plasserer sekken på gulvet ved siden av stolen. Hun er sammensunken i brystkassen, trekker skuldrene fram og nedover, klemmer bena sammen, putter hendene under lårene slik at hun sitter på dem.)

- Jeg: Jeg ser du har sekken med deg. Kommer du rett fra skolen i dag?
Thea: Ja ... (Hun trekker pusten inn samtidig som hun sier det.)
Jeg: Den sekken tenker jeg er tung å bære den lange veien!
Thea: Litt kanskje, ikke så veldig. (Smiler litt.)

Slik fortsetter samtalen en stund til. Jeg leter etter en figur jeg kan kontakte. Thea svarer med enstavelsesord – eller med korte setninger. Jeg spør, og hun svarer. Retroleksjon er figur.

Thea gynger litt fram og tilbake med overkroppen, sitter hele tiden på hendene, ser ned i fanget, puster bare øverst i brystkassen. Det forknytte uttrykket i kroppen, hendene og pusten blir figur for meg: holdt pust, muskelspenninger, fastlåste hender. Å gripe fatt i det som uttrykkes uten ord, er en kilde til å utvikle kontakt i feltet mellom terapeut og klient, mener Ruella Frank (Skottun & Krüger, 2005).

- Jeg: (Oppdager at jeg spenner meg litt på samme måte som Thea.) Jeg holder visst pusten, jeg – og er spent i bena ... og i armene, her jeg sitter.

Når jeg deler hva som skjer med meg, ser jeg at det skjer noe med Thea. Hun ser på meg, løfter brystet litt, flytter seg lenger inn på stolen og slipper pusten mer til i brystkassen.

- Jeg: Mens vi har snakket, har jeg lagt merke til at du sitter på hendene dine ... Jeg lurte på om de egentlig har masse energi ... og har lyst til å gjøre et eller annet ... Men de kan ikke fordi de holdes fast...
Thea: (Ser på de fastlåste hendene sine, ser på meg, ler litt forlegent.) Sitter ofte sånn. Da har jeg liksom kontroll.
Jeg: Å ja ... Så du opplever at du har kontroll når du sitter på hendene dine...
Thea: Ja (på innpust).
Jeg: Hvis hendene dine kunne snakke ... hva ville de si om det at du setter deg på dem slik at de blir holdt fast?
Thea: (Er forundret ... ler litt.) Vet ikke...
Jeg: Hvis hendene dine var frie, hva tror du de ville ha lyst til å gjøre da?
Thea: Vet ikke...
Jeg: Har du lyst til å være med på utforske det her sammen med meg? Og husk at du kan slutte når som helst. Det er du som bestemmer.
Thea: Mmja ... ok da...

Jeg kunne her valgt å intervensere med eksperimenter som fikk Thea til å øke muskelspenningene i kroppen ytterligere. Jeg kunne bedt henne

om å spenne og knytte seg helt sammen slik at hun fikk mer awareness på opplevelsen av å være fastlåst. Imidlertid har jeg erfaring med noe lignende i en tidligere time da Thea forsøkte å mobilisere mer energi og stenge den inne i kroppen. Hun syntes det var vanskelig og flaut å spille en rolle og overdrive den, og hun trakk seg fort fra eksperimentet. Det som blir viktig for meg nå, er å utforske motpolen, som jeg tenker er å åpne opp og bevege. Jeg velger dette i stedet for å overtale henne til å gjennomføre noe hun kjenner motstand mot.

Jeg henter noen sjonglørballer fra skapet, og vi begynner å kaste til hverandre. Min intensjon er å benytte lek og bevegelse for å løsne opp på den forknytte stemningen mellom oss. Å leke virker frigjørende. Vi mister stadig vekk ballene på gulvet, må reise oss opp for å hente dem, og det blir bevegelse og latter. Lek og humor mobiliserer energi og bidrar til å øke kontakten (Polster & Polster, 1974). Fysisk aktivitet og humor kan imidlertid være uttrykk for defleksjon (Kokkersvold & Mjelve, 2003), som er en måte å manøvrere utenom awareness. Hvis det var tilfelle her, ville det ikke føre til videre innsikt for Thea.

Jeg: Tenk deg at denne saccosekken er et symbol på noe eller noen du er sint på, og at du kan ta kontakt med det på en eller annen måte ved å bruke ballene.

Thea: (Begynner å kaste mot saccosekken, flere ganger ... etter hvert hardere og mer bestemt, biter seg i leppa, stønner.)

Jeg: (Griper ikke inn enda, lar henne være i det som er.) Du kan holde på så lenge du vil, Thea... Og når du er klar for det, vil jeg at du deler med meg hva som skjer med deg.

Thea: Jeg er så rasende på faren min at jeg kunne ... at jeg kunne slå han ... knuse han! Han oppfører seg som om hjemmet er en militærleir. Han bestemmer alt, vil ikke ha noen diskusjon – er truende! Jeg orker ikke være i nærheten av han, blir dårlig i hele meg når jeg er i samme rom som ham ... (Hiver etter pusten, hendene dirrer, ser på meg, tårene står i øynene.) ... og jeg hater meg selv fordi jeg er så sint!

Jeg: Jeg blir klar over at det er mye sinne og kraft i deg, Thea. Jeg tenker at det er en ressurs som er viktig for deg å bli mer kjent med.

I eksperimentet kommer Thea inn i en prosess der energien transformeres fra å være bundet til å komme ut i en klar og tydelig handling med retning. Hun kommer videre i erfaringskurven (Zinker, 1978) uten å avbryte der hun pleier – mellom awareness og energimobilisering eller mellom energimobilisering og handling. Zinker

(1978) hevder at deprimerte personer ofte holder tilbake – retroflekerer – sine negative følelser overfor "loved ones" (s. 103). I stedet for å sende aggresjonen dit den hører hjemme, vender nok Thea ofte slike følelser innover og går til angrep på seg selv – for eksempel gjennom selvskading. I eksperimentet kommer hun ut med sine aggressive følelser overfor faren og deler dem med meg. Jeg støtter henne ved å være aksepterende til det som skjer, og jeg differensierer (Hostrup, 1999) når jeg sier at jeg ser på sinne som en verdifull ressurs.

Refleksjoner

Kasusene viser at å kontakte og øke awareness på kroppslige fenomener og uttrykk er en potensiell innfallsvinkel til å fremme vitalitet i terapirommet. Klientenes historie er til stede her og nå i form av spor som kommer til uttrykk i kroppen, blant annet i bevegelsesmønstre, pust og kroppsholdning.

Kasusene illustrerer også at når jeg stiller spørsmål, fremmer det lett retrofleksjon. Klienten søker til forklaringer og går bort fra her og nå. Både klient og jeg går til mellomsonen og forsvinner fra hverandre. Det blir to monologer der forholdene er *jeg – meg selv*, og energien blir lukket. Når jeg derimot kommer med påstander, deler awareness eller legger fram mine projeksjoner i feltet, blir det bevegelse i energien. Det blir et møte mellom *jeg og du* – en dialog og utveksling mellom to subjekter. Da fremmes vitalitet.

Jeg har lang yrkeserfaring i å stille spørsmål. Min utfordring er å kontakte på en slik måte at det ikke fører til mer tankevirksomhet i felt som organiseres i retrofleksjon.

Jeg begynte utdannelsen i gestaltterapi fordi jeg ønsket å lære mer om hva som skjer i møtene mellom mennesker, og hvordan det kan benyttes terapeutisk. De kunnskaper og erfaringer jeg har tilegnet meg gjennom gestaltterapistudiet, har påvirket og utvidet min praksis som psykomotorisk fysioterapeut. Som fysioterapeut har jeg tidligere lagt vekt på å holde meg til "regelen" om at den profesjonelle terapeut ikke skal dele noe om seg selv, men tvert i mot være nøytral. Jeg er godt sosialisert til min yrkesrolle og har mer eller mindre svelget dette introjektet (Kokkersvold & Mjelve, 2003).

Når jeg har opplevd å være mye sliten i mitt arbeid med mennesker, tror jeg det henger sammen med at jeg har holdt meg mye tilbake, stoppet impulser og reaksjoner. Som gestaltterapistudent har jeg erfart at det er nettopp når jeg deltar aktivt og deler, at det oppstår dynamikk i feltet. Funnene ovenfor bekrefter at når jeg i møte med klienten ikke holder meg tilbake, men er mer fullt og helt meg selv, da kan jeg fremme vitalitet i terapirommet. I det videre arbeidet som

terapeut blir det viktig for meg å være mer synlig og levende til stede. Når jeg våger å risikere noe, som for eksempel når jeg utfordrer og konfronterer, erfarer jeg at det åpner opp for spennende terapeutiske situasjoner, og at det terapeutiske feltet tilføres energi.

Jeg liker å arbeide med kropp og bevegelser. Bevegelse er liv og pust. Pust og kreativitet henger sammen. Jeg tenker at når jeg lar min spontanitet slippe til i terapisisituasjonen, vil det fremme kreativitet – og vitalitet.

Jeg kjenner at det er blitt vanskeligere for meg å bruke ordet *pasienter* om de menneskene jeg er i kontakt med som terapeut. Pasient betyr "syk person". Syk er synonymt med dusement, dårlig, forkommen, helseløs, indisponert, klein, krank, låk, sengeliggende, sjaber, skranten og skrøpelig (Gundersen, 1984). Jeg er ikke fokusert på patologien, men først og fremst opptatt av det friske hos pasienten og på ressursene som finnes i oss alle.

Klient betyr kunde. Jeg liker bedre betegnelsen klient og har begynt å bruke det i min praksis. Jeg tror det henger sammen med at jeg jobber mer og mer gestaltterapeutisk.

Litteratur

- Baalen, D. van (2002). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende Hollender. Festskrift* (s. 14-41). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Brubæk, I. (2006). Jeg har en kropp versus jeg er kropp. *Norsk Gestalttidsskrift*, 3(1), 24-31.
- Greenberg, E. (1998). A Brief Guide to Borderline, Narcissistic and Schizoid Disorders. Upublisert. I kompendium, 3. år, terapeututdanningen (2007).
- Gundersen, D. (1984). *Norsk synonymordbok*. Oslo: Gyldendal.
- Hippe, I. (2005). Rommet der danseterapi og kunst møtes. *Norsk Gestalttidsskrift* 2(1), 51-67.
- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Håkonsen, K.M. (2004). *Innføring i psykologi*. Oslo: Gyldendal.
- Joyce, P. & Sills, C. (2004). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. Great Britain: SAGE Publications.
- Jørstad, S. (2002). Oversikt over kontaktmekanismer. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende Hollender. Festskrift* (s. 73-79). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Kepner, J. I. (2001). *Body Process. A Gestalt Approach to Working With The Body in Psychotherapy*. USA: GestaltPress.

- Kokkersvold, E og Mjelve, H (2003). *Mellom oss. Trenig av kommunikasjon i gestaltperspektiv*. Oslo: Gyldendal.
- Korb, M.P, Gorell J. & van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. USA: Allyn and Bacon.
- Müller (1984). Isadore From's Contribution to Gestalt Therapy. *Gestalt Journal*, 19(1), 57-82.
- Perls, Goodman & Hefferline (2006). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press Ltd.
- Polster, E. & M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of theory & practice*. New York: Vintage Books.
- Sandven, G. (2005). Fra utmattelse til opplevelse av energi. Master of Science Gestalt Psychotherapy. Tilgjengelig fra: www.gestaltakademin.se [Lesedato 27.01.2007].
- Skottun, G. (2002). Reisebrev. Essay om kontaktmekanismer og figurdannelser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende Hollender. Festskrift* (s.61-72). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2005). Uttrykk og bevegelse – intervju med Ruella Frank. *Norsk Gestalttidsskrift*, 2(1), 43-47.
- Stevens, J. O. (1989). *Awareness: Exploring, experimenting, experiencing*. London: Eden Grove Editions.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gardner Press, Inc.
- Yontef, G (1993). *Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*. USA: The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

JEG, EN VEVERSKE

Helsesøster i møte med flerkulturell ungdom

Kari Schätzer Coll

Begreper og teknikker fra gestaltterapeutisk metode er benyttet for å hjelpe flerkulturell ungdom med alminnelige livsproblemer, innenfor rammen av primærhelsetjenestens Helsestasjon for Ungdom. En fremstilling av et case viser hvordan gestaltteorien om introjekter kan gi en nyttig innfallsvinkel for å hjelpe unge mennesker til å treffe egne bevisste valg.

Nøkkelord: Gestaltterapi, introjekt, figur, flerkulturell ungdom, Helsestasjon for Ungdom

Gestaltperspektivet og helsesøsterrollen

Da jeg søkte plass som student på Norsk Gestaltinstitutt, kjente jeg en frustrasjon over følelsen av ikke å strekke til i forhold til enkelte av pasientene i min helsesøsterpraksis. Disse pasientene ble ofte henvist videre i psykiatrien. Jeg begrunnet mitt ønske om skoleplass med at jeg trengte et verktøy til å veilede og støtte mine pasienter. Målet mitt med utdanningen var å få mer innsikt og kunnskap om meg selv i møtet med andre mennesker og bli mer kompetent i dialogen med mine pasienter. Dette sitatet fra Buber uttrykker noe av utfordringens kjerne: "Grunnordet Jeg–Du kan bare sies med vårt hele vesen. Samlingen og sammensmeltningen til det hele vesen kan aldri skje gjennom meg og kan aldri skje uten meg. Jeg blir til ved Du'et. Idet jeg blir Jeg, sier jeg Du. Alt virkelig liv er møte" (Buber, 1953, s. 13).

Jeg har erfart, både som klient, terapeut og helsesøster, at det går an å få til et møte der grunnordet Jeg–Du står sentralt. Samtidig har jeg erfart at en fullt ut likeverdig relasjon vanskelig kan oppnås pga. våre roller som terapeut–klient (Buber, 1953). Terapisituasjonen er i sin natur asymmetrisk, men selv om partene ikke er likestilte, må utgangspunktet være den naturlige og gjensidige opplevelse av likeverd i terapisituasjonen.

Min kontakt med ungdommene blir som å veve et teppe. Jeg ser min egen rolle som helsesøster gjennom en metafor – meg selv som en veverske, som skal føye tråder sammen, uten knuter, slik at den enkelte ungdom bevarer sitt mønster og særegenhet. Min oppgave er å

bygge bro mellom kulturforskjeller, formidle kunnskap, avsanne myter, provosere holdninger og tygge introjekter (Hostrup, 1999).

Helsesøstertjenesten i Helsestasjon for ungdom (HFU)

En helsesøster jobber helsefremmende og forebyggende for og med barn, ungdom og deres familier. Jeg er ansatt som helsesøster på en Helsestasjon For Ungdom (HFU). Dette tilbudet har en helt unik mulighet til å drive helsefremmende og forebyggende arbeid overfor en gruppe som er på vei inn i voksenlivet. HFU skal være et lavterskeltilbud for ungdom og unge voksne, holde kveldsåpent og være gratis. Det har vært en sterk økning i tilstrømningen til HFU, og det er tydelig at den møter et svært reelt behov.

Helsefremmende arbeid er en prosess som setter mennesker i stand til å få økt kontroll over sin egen helse. Nettopp det å motivere ungdom til å utvikle en helsemessig gunstig livsstil ser jeg som en viktig del av jobben.

Hvorfor oppsøker ungdommene helsestasjonen, og hva slags problemstillinger er det de presenterer? Det er like mange "diagnoser" som det er antall ungdommer som oppsøker HFU, og det er fordi de aldri kommer "bare for å få den ene resepten" eller "bare har et spørsmål om menstruasjon." Det er ofte tilleggsproblematikk bak deres første spørsmål om generelle helse spørsmål og seksualitet. Etter at fortroligheten er etablert, er det lettere å komme med psykiske problemer, spiseproblemer, vanskelige sosiale forhold, seksuelle overgrep, rusproblemer, stress og vold.

I helsesøsterrollen kan jeg av og til ta på meg rollen som "mamma". Greenberg (1998) sier at "They [the clients] are continually searching for a special someone who will do for them what their parents did not, so that they can resume their interrupted emotional growth" (s.2).

Det ville være enkelt for meg som helsesøster å skrive ut en resept på prevensjon og tenke at jeg har gjort jobben min, men utfordringen ligger i virkelig å få tak i det pasienten kommer med. Jeg må jobbe tverrfaglig, samordne tilbud og også benytte andres kompetanse, erfaring og ressurser slik at jeg eventuelt henviser pasienten videre hvis det kommer opp problematikk som jeg ikke føler meg kompetent til å ta. Men listene er lange, og ventetiden er tilsvarende lengre, og da blir det ofte slik at jeg tilbyr samtaler. Dessuten er det svært frustrerende og vanskelig å bli henvist hit og dit og fortelle historien sin gang på gang.

Jeg arbeider i en bydel med en stor andel ungdommer fra andre himmelstrøk, side om side med etnisk norsk ungdom. Mange er første generasjons nordmenn – de er født i Norge, men vokser opp med to

kulturer med innvandrereforeldre. Som nordmann har også jeg i dette møtet med meg min egen kultur, mine briller som jeg ser verden gjennom – og ikke minst, mine fordommer. Det er ikke bare den andre som er fremmed for meg, jeg er like fremmed for den andre. Usikkerhet, uvitenhet og mangel på felles referanserammer er en utfordring for oss begge. Å jobbe med ungdommer som har en annen referansebakgrunn enn meg, krever også at jeg bruker meg selv på en helt annen måte enn når jeg jobber i et felt med mennesker med mer sammenfallende virkelighetsbilder. Målet kan ikke være å skape like referanserammer og likt virkelighetsbilde, men å skape holdepunkter som gjør det enklere å leve med ulikhetene – fra en forkontakt (Perls mfl., 1951) preget av iøynefallende forskjeller, til økende awareness og etablering av noen felles figurer.

Jeg opplever min forestillingsevne som fattig når det gjelder de fremmedkulturelles kontekst. Men jeg må nødvendigvis klare meg uten dyp kunnskap om alle ulike kulturer og likevel måtte å gjøre en god jobb overfor de menneskene jeg møter. Jeg oppmuntrer dem til å fortelle og forsøker å gripe fatt i det som skjer i feltet mellom oss. Etter hvert begynner feltet å organisere seg i tydelige figurer. Det viktigste er da min evne til å være til stede som et åpent og pålitelig menneske – jeg etterstreber å forholde meg til pasientens fenomenologi, og jeg forsøker å fordype meg uten å være forutinntatt.

Ungdomstiden er en vanskelig tid for de fleste, ofte preget av usikkerhet og lav selvfølelse, med prestasjonskrav fra mange kanter. Svært mange ungdommer opplever brutte relasjoner med skilte foreldre. En del opplever manglende grenser fra omsorgspersoner. Utprøving av rusmidler i denne perioden er heller ikke uvanlig. En del ungdommer som slutter skolen tidlig, opplever at de ikke får jobb. Siden unge "førstegenerasjons nordmenn" står med ett ben i hver kultur, får slike utfordringer en ekstra dimensjon for dem.

Helsesøster og veverske – om menneskesyn

Et pytagoreisk ordtak sier: "Hjelp den som bærer en tung byrde, men hjelp ham ikke dersom han vil legge byrden fra seg." Jeg tenker at budskapet må være at det er viktig å tydeliggjøre pasientenes erkjennelse av at ansvaret er deres eget. Å støtte for mye kan være én grøft, og å støtte for lite kan være like ille. Utfordringen ligger i å skape en kontekst mellom pasienten og meg som helsesøster, en kontekst som kan øke awareness og bygge figurer. På denne måten kan pasienten bli i stand til å finne frem til ressursene sine, slik at mulighetene blir tydelige. Den store utfordringen blir hvordan jeg som

helsesøster kan underbygge pasientens utgangspunkt for å ta egne valg.

Jeg tenker at mennesker gjør så godt de kan ut ifra sine medfødte evner og de begrensninger miljøet kan sette. Jeg tenker at ethvert menneske er ansvarlig for sine valg og sine handlinger, og jeg tror at hvis et menneske kan få støtte til å ta egne valg, vil det kunne føre til bedre selvfølelse og bedre helse. Ethvert menneske er særegent og unikt og må møtes der det er. Denne hermeneutisk-humanistiske innstillingen ser mennesket som fritt og selvstendig.

Med dette menneskesynet synes jeg helsesøsterrollen illustreres godt gjennom metaforen "veverske" – vevstolen står for settingen, garnet er pasientene som jeg møter, og som skal veves sammen uten knuter. Alle pasientens garntråder er like mye verd, og fargene som står for vedkommendes opplevelser, historie og bakgrunn, skal kunne skinne i harmoni. Renningen i veven er introjektene og alt det andre vi bruker til å skape mening og sammenheng i våre liv, på godt og vondt. Vevstolen blir mitt sted for refleksjon, der jeg handler og vever, ut ifra awareness (Stevens, 1988).

Idet jeg setter meg foran vevstolen, tenker jeg på at det er deler av renningen fra min egen personlige vev jeg gjerne skulle ha unnvært. Men uten nettopp disse trådene, altså de negative erfaringene, hadde heller aldri teppet mitt blitt slik det er i dag. Disse trådene er også med på å utgjøre det teppet som er meg.

Serra

*Som veverke og helsesøster kan jeg støtte min klient i å velge blant sine farger og mønstre. Hun står fritt til å velge, med det utgangspunkt hun har som menneske, men hun kan kun velge blant de muligheter hun faktisk har erkjent at hun har. Ofte treffes viktige valg imidlertid ut ifra gammel vane eller fordi noen har fortalt at sånn **bør/må/skal** mønsteret se ut.*

Det kommer en ung kvinne til meg på HFU. Hun tar meg i hånden og presenterer seg som Serra. Hånden hennes er klam og kald. Ansiktet er blekt, og jeg får tanker om at hun er engstelig. Jeg legger merke til at hun er svært tynn. Hun er moderne vestlig og litt utfordrende kledd, genseren er utringet, og hun bruker masse sminke. Hennes mørke hår henger løst, farget med lyse striper. Jeg spør henne om hun vil ha en kopp te, og setter frem en stol.

Jeg begynner å fortelle litt om HFU og tilbudet og hva hun kan regne med å få hjelp til. Hun stirrer ned i fanget sitt, og jeg spør henne

hvor hun har hørt om Helsestasjonen, for å få henne mer delaktig. Jeg merker at jeg sitter langt ute på stolen.

- Er det passe avstand mellom stolene våre? Jeg merker at jeg har trukket meg nærmere deg mens vi har sittet her sammen.
- Ja, passe.

Jeg begynner med å innhente personlige opplysninger. Hun stirrer ned i fanget sitt og svarer med enstavelser. Jeg spør om bakgrunnen hennes, og da begynner hun å fortelle ivrig om barndom og oppvekst i hjemlandet og tiden etter at hun kom til Norge. Etter hvert virker hun tryggere.

Serra forteller at hun er 23 år, bodde sine første tretten år i hjemlandet, kom så til Norge sammen med mor, far og tre yngre søsken og en eldre bror. Serra sier at hun trives i Norge, men at hun også savner hjemlandet og bestemor og andre i slekten. Hun bor sammen med foreldre og søsken. Serra er muslim, men går ikke med hijab. Hun er flink til å uttrykke seg og bruker et fargerikt språk. Jeg kjenner ro og deler dette med henne. Jeg sier:

- Jeg blir både rolig og får energi av å lytte til deg. Det er spennende det du forteller. Hvordan er det for deg å dele dette med meg?
- Jeg liker å fortelle om barndommen min. Jeg savner faktisk tiden før jeg ble tretten og kom til Norge.

Jeg ser på henne og spør:

- Fortell meg hvorfor du kommer hit til helsestasjonen.

Hun tar et dypt åndedrag og begynner.

- Jeg kommer hit fordi jeg har hørt at du har taushetsplikt. Ingen må få vite at jeg er her.

Et par store, vakre øyne, tegnet opp med kajalstift, møter blikket mitt, og det er som de bærer på en stor sorg. Blikket hennes fyller meg med tristhet, og jeg kjenner noe presser på i mellomgulvet.

- Ingen må få vite at du er her? Hvorfor er det så viktig at ingen vet at du er her?

Jeg kjenner en gryende uro i magen.

- Jeg får ikke gå noen andre steder etter skoletid enn hjem, og der må jeg være resten av kvelden.
- Jeg kjenner en uro i magen når du forteller. Hvordan er det for deg å fortelle meg dette?
- Jeg har hjertebank.

- Du sa at det var viktig at ingen vet at du er her. Hvem er "ingen"? Er det dine foreldre, søsken eller andre?
- Det er foreldrene mine.
- Hva er grunnen til at foreldrene dine vil at du skal være hjemme om kvelden?

Hun ser ned og sier at de er blitt så strenge.

- Hva kunne skje hvis de fant ut at du er her?
- De ville vel blitt enda strengere.
- Hvorfor tror du de har blitt så strenge?
- Jeg vet ikke.

Igjen senker hun blikket og blir "borte" for meg. Her tenker jeg at hun deflekterer (Hostrup, 1999) ved å bøye unna spørsmålet.

- Jeg føler at du forsvinner litt for meg nå.

Jeg får behov for å høre mer, men samtidig tenker jeg at dette må oppleves som et bombardement av spørsmål for henne, så det er kanskje ikke rart hun "bøyer unna".

- Hvordan er det for deg å fortelle meg dette?
- Jeg kjenner at det gjør godt å få det ut. Det føles så urettferdig, samtidig er det vanskelig å snakke om det.
- Når du sier "vanskelig å snakke om", er det da noe i kroppen du blir ekstra oppmerksom på?
- Ja, jeg kjenner at hjertet mitt slår fort.
- Jeg kjenner også at hjertet mitt slår fort, og at jeg blir opptatt av det du forteller meg. Hvordan er det for deg at jeg forteller deg det?
- Jeg tror at du hører på meg. Det er godt for meg.
- Jeg kjenner at det er så fint når du deler hvorfor du kommer, og hva som skjer med deg. Det er fint å bli bedre kjent med deg.

Serra kommer til Norge med et sett av introjekter som er høyst relevante i forhold til hennes kultur. Norske introjekter, derimot, har hun ikke fått slik som andre, etnisk norske ungdommer har. Hun gjør opprør mot introjektene i sine foreldres kultur, samtidig som hun mangler norske introjekter. Via massemedia opplever hun å bli støttet på å være i opposisjon til kultur og religion fra hjemlandet. Jeg tenker at det blir viktig å gi henne nye norske introjekter vi kan tygge sammen (Hostrup, 1999).

I begynnelsen opplevde jeg henne som engstelig og prøvde kontaktformen konfluens (Hostrup, 1999) for å gjøre henne tryggere. Det dukket opp flere figurer, og jeg tok først tak i "ingen må få vite". Jeg forsterket figuren ved å spørre rundt temaet, samtidig som jeg var

aware på hvor mange spørsmål jeg skulle tillate meg, og hvordan det ville oppleves for henne. Denne figuren svant etter hvert bort.

Videre ville jeg få henne til å kjenne etter og bygge awareness, som kan føre til større selvinnsikt, og dermed gjøre det lettere for henne å ta valg (Stevens, 1988). Med mer awareness vil introjektene bli klarere. Når jeg observerer det som er, og påpeker det åpenbare, at "hun forsvinner", kan hun bli mer klar over hvordan hun gjør det, og endring vil kunne skje. "Through contact, though, one does not have to try to change; change simply occurs" (Polster & Polster, 1974, s. 101).

- Sosiallærer fortalte meg om deg. Jeg oppsøker deg fordi jeg ikke får til noen ting. Ingen ting i livet mitt går min vei.
- Hva er det som ikke går din vei?
- Skolen, familien min, alt!!

Hun slår hendene ut, idet hun sier "alt". Jeg slår også ut med hendene og spør:

- Alt?
- Foreldrene mine sier at jeg ikke må bruke sminke, men der skuffer jeg dem. Dessuten er jeg sammen med gutter, og det bør jeg heller ikke være. Men alle mine venner er sammen med gutter, de bruker sminke, og lever sånn som norsk ungdom gjør. Men jeg skuffer dem.
- Jeg hører at du sier at du skuffer dem.
- Ja, jeg lever ikke som de ønsker at jeg skal leve.
- Hvordan skulle du leve hvis du skulle unngå å skuffe dem?
- Jeg burde ha fulgt opp skolearbeidet, vært mer på skolen, hjulpet mer til hjemme, brukt mindre sminke og i det hele tatt blitt "mindre norsk".
- Blitt mindre norsk, sier du?
- Jeg er ikke som de ønsker.
- Betyr det for deg at å ikke følge opp skole, bruke sminke og ikke hjelpe til hjemme er å være norsk?
- Ja, det er i hvert fall sånn norsk ungdom jeg kjenner, lever.
- Så det er sånn norsk ungdom du kjenner, lever?
- Ja.

Hun tenker seg litt om og sier:

- I hvert fall de fleste.
- Så det er noen du kjenner, som ikke skulker skolen?
- Ja, det er det.
- Er det noen av dem du kunne gjøre lekser sammen med for å kunne diskutere skolearbeid slik at det kunne blir mer interessant for deg?

Igjen dukker det opp flere figurer. Serras egne "må", "bør" og "skal" blir figuren jeg griper. Serra mangler norske introjekter for å kunne falle på plass i det norske samfunn. Jeg tenker det er viktig å tygge introjekter

sammen med henne, introjekter som hun har svelget uten at hun har smakt, tygget eller satt spørsmålstegn ved dem. Hun har kastet sløret, bruker et lass med sminke og skulker tydeligvis skole og diverse plikter etter behov og ønsker for å opptre slik hun tror er "norsk". Det kan synes som om hun har gått til den motsatte ytterlighet – å avvise alt – slik Gro Skottun skriver i "Reisebrev" (Skottun, 2002). Stadig vekk projiserer hun (Hostrup, 1999) på andre, og forteller meg at alle andre ungdommer gjør det, lever sånn, skulker skolen, mener det og det. Ved at vi tygger introjekter, kan polaritetene vise seg og bli tydeligere for henne. Ved å utforske polaritetene (Zinker, 1978) vil hun kanskje ende opp et sted i midten, på det mer moderate.

- Jeg har selv tre barn, og vet du, Serra, det er akkurat de samme tingene vi krangler om og diskuterer hjemme hos meg. Jeg vil så gjerne at de alle skal hjelpe til mer hjemme, gjøre mer lekser, ikke bruke så mye sminke. Jeg tenker at alle foreldre ønsker jo det beste for sine barn, at de skal gå på skole og få seg en utdanning, kunne skape seg en framtid, men vi trenger også praktisk hjelp av barna våre for at det hele skal gå rundt.

Hun ser på meg, litt spørrende.

- Jeg trodde ikke det var så vanlig for norsk ungdom å hjelpe til?
- Så du tror ikke det er vanlig?
- Nei!
- I de aller fleste familier som jeg kjenner til, hjelper barna til hjemme.

Hun løfter blikket, og rynker brynene. Jeg sier:

- Jeg får en fantasi om at du ble litt irritert på det jeg sa nå?

Hun holder blikkontakten, og plutselig begynner vi begge å le. Det er befriende, og jeg føler at det bringer oss nærmere hverandre. Vi er i endelig kontakt (Perls mfl., 1951).

- Nå snakker jeg kanskje mer som en mamma enn som helsesøster.

Plutselig blir hun alvorlig igjen og sier:

- Jeg er en fremmed fugl, og vet ikke hvor jeg er.
- Jeg hører du sier at du er en fremmed fugl, og at du ikke vet hvor du er. Kan du si følgende: "Jeg føler meg som en fremmed fugl, og jeg leter etter meg selv."

Hun gjentar setningen.

- Stemmer det for deg?
- Ja, det stemmer for meg.

Som et eksperiment foreslår jeg at hun kan tegne den fremmede fuglen. Med iver griper hun etter fargestiftene, og det vokser frem en vakker tegning. Hun har tegnet et veikryss. En ung pike med hijab på hodet og fotsid kjole tar til venstre, mens en mann og en kvinne og tre mindreårige barn tar til høyre. Oppe i luften kretser en stor fugl. Den har mange farger, lange gule fjær som mer ser ut som hår, og fuglen er en blanding av fugl og jente. Jeg ber henne om å fortelle meg hva de forskjellige tingene representerer. Det kommer frem at den unge jenta med hijab er henne selv slik hun var da hun var yngre og i hjemlandet. Fuglen er meg i dag, sier hun. Jeg ser på tegningen og sier:

- Jeg ser at du er på vei bort fra resten av familien din. Er du på vei bort fra familien din i dag?

Hun ser med ett så inderlig trist ut. Jeg kjenner at jeg får tårer i øynene og får behov for å støtte henne.

- Jeg kjenner jeg får tårer i øynene av det du forteller meg. Hvordan er det for deg?

Hun svelger et par ganger, er blank i øynene og sier:

- Jeg vil så gjerne kunne være litt fugl og litt meg selv som yngre, uten å måtte være i den ene rollen hele tiden.

- Hva er det som gjør at du velger den ene rollen?

- Hvis jeg skal bo i Norge, må jeg jo være norsk.

- Jaså, så det må du! Hvis du skal bo i Norge, *må* du være norsk?

- Jaa.

- Hvem er det som sier det? Kan du ikke inneha litt av hvert, og ta med deg det du liker best fra hver kultur? På tegningen bruker du hijab, men du har også langt farget gult fuglehår.

Jeg forsterker det hun sier – "så det må du" – for å åpne opp for introjektygging.

- Er det noe du kan ta med deg herfra av det vi har jobbet med?

- Jeg synes jeg har blitt klar over noen sider hos mine venner, sider som jeg faktisk ikke har lagt merke til, og som jeg heller ikke har visst om. Jeg har nok trodd en del om de andre som ikke helt har stemt. Dessuten synes jeg det er godt at du har støttet meg i å bruke hijab.

En lang periode var Serra hos meg ukentlig. Ved at vi bygde awareness, var konfluente slik at hun følte seg trygg, differensierte etter hvert når hun følte seg tryggere, og tygde introjekter, fikk hun etter hvert større selvinnsett og ble klar over at hun hadde et valg. Skole og lekser opplevde hun også som sitt ansvar og sitt valg.

Etter hvert kommer det frem at hun har lyst til å bruke hijab, og at hun ønsker å fortsette å farge håret. Hun legger etter hvert om

klesstilen sin til litt mindre outrert. Jeg merker meg at hun virker i mye bedre humør. Hun forteller videre at hun jobber mer med skolearbeid, og at hun opplever foreldrene som mindre kontrollerende.

- Nå føler jeg meg hel. Jeg merker at jeg blir behandlet annerledes, på godt og vondt.

En dag dukker hun opp rett før jeg skal gå hjem, for å fortelle meg at hun skal reise til hjemlandet sitt på ferie. Hun gleder seg veldig og forteller videre at hun har snakket med bestemoren i telefonen og fortalt henne om meg. Jeg tar det som et tegn på at jeg har kommet til å bety noe for henne.

Refleksjoner

Serra er en ung kvinne som trengte hjelp for å begynne sitt voksenliv – for å gripe sitt eget grunnleggende ansvar for å treffe egne valg. I terapien arbeidet jeg ut ifra teorien om introjekter, og jeg erfarte at dette ga meg et godt holdepunkt – en figur som vi kunne arbeide med helt frem til endelig kontakt og etterkontakt. Gjennom stolarbeid, tegning og samtaler opplevde jeg at vi sammen tygget og ”brøt introjektene ned i biter” som kunne forkastes eller assimileres. Serra begynte å nyansere sin oppfatning av norsk ungdom og dermed sine krav til seg selv.

I ettertid har Serra vist seg i stand til å begynne å ta egne valg. Hun har på eget grunnlag valgt visse kompromisser med familien.

Jeg mener å ha erfart at gestaltterapi er et nyttig verktøy i møtet med unge mennesker som har livsproblemer. Som helsesøster snakker jeg mye om hvor sunt det er å ta tran. Nå har jeg også sett at det kan være sunt å tygge introjekter. Det får oss til å reflektere over ”selvfølgeligheter” på en ny måte og finne figurer som gjør det lettere å komme videre i livet.

En nyttig og positiv erfaring er at jeg som helsesøster og gestaltterapeut har teori og metoder til å støtte pasienten i å ta egne valg. Jeg har fått styrket kompetanse og selvtillit til å stå i ting, og jeg vet at jeg kan jobbe med introjekter. Jeg opplevde at Serra ble sårbar når vi nærmet oss introjektene. Jeg erfarte også hvor sterkt introjekter kan ligge som hindre mellom pasienten og meg. Derfor ble det viktig for meg at jeg ikke bare brukte teknikker, men var en empatisk person med awareness. Jeg prøvde å skape en atmosfære hvor hun følte seg trygg og ikke vurdert, ved å dele av meg selv og være til stede med hele meg. Jeg forsøkte å gi bekreftelse på at hun var god nok og vel verdt å lytte til. Igjen og igjen erfarte jeg at det er viktig å gripe fatt i det

fenomenologiske, det som viser seg her og nå, og ikke opptre "høflig" og overse det åpenbare.

Jeg reiser meg opp fra vevstolen og tar et skritt tilbake. Jeg ser et teppe som er påbegynt. Noen knuter er løst opp, noen nye bunter med farget garn ligger klare.

Litteratur

- Buber, M. (1953). *Jeg og Du*. Halden: J. W. Cappelens Forlag AS.
- Greenberg, E. (1998). A brief guide to borderline, narcissistic and schizoid disorders. Upublisert. I kompendium, 3. år, terapeututdanningen (2007).
- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi: En indføring i gestaltterapiens grunnbegreper*. København: Hans Reitzels forlag.
- Korb, M. P., Gorell, J. & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. USA: Allyn And Bacon.
- Perls, F., Hefferline, R.F. & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Great Britain: Souvenir Press.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books Edition.
- Skottun, G. (2002). Reisebrev: Essay om kontaktmekanismer og figurdannelser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende Hollender. Festskrift* (s. 61–72). Oslo: Nosk Gestaltinstitutt AS.
- Stevens, J. O. (1988). *Awareness*. London: Eden Grove Editions.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

Å JOBBE MED MOTSTAND – I KLASSEROMMET

Anne Dessingthon

I denne artikkelen beskriver jeg hvordan jeg arbeider i grunnskolen. Så ser jeg på hva gestaltteori sier om motstand, og nevner noen muligheter for intervensjon. Deretter viser jeg med et kasus hvordan jeg arbeider med motstand i klasserommet, og drøfter hva som skjedde.

Nøkkelord: tenåringer, motstand, bevegelse, kontakt

Jeg jobber som lærer i grunnskolen og er opptatt av både undervisning og elevene. I møte med jenter og gutter i begynnelsen av tenårene (10-13 år) dukker mange temaer opp. De er nysgjerrige på livet, bevegelige i både kropp og sinn og mottakelige for muligheter. Noen er imidlertid mindre bevegelige når de kommer i tenårene, de kan være sjenerte, usikre og fysisk, faglig eller sosialt svake, og de fleste er ubekomme med hormonelle endringer. Skolen og lærerrollen har et bredt spekter av krav og forventninger av både faglig, samfunnsmessig og sosial karakter, noe vi på gestaltspråket kaller introjekter (Polster & Polster, 1974) Disse introjektene er utmattende og gjør meg ofte sliten. Når jeg kan sette reglene litt til side i møte med elevene, får jeg energi, kjenner felles glede og blir sliten på en annen måte

Når jeg bruker syn, hørsel, kropp og hjerte, skjer noe annet enn når jeg bruker hodet, tanker og *fornuft* i møte med elevene. Uten å bruke awareness risikerer jeg å skape introjekter. Når jeg benytter kunnskap om motstand og awareness (Stevens, 1971), blir både elevene og jeg beveget. Vi erfarer og gjør noe nytt sammen.

Noen ganger har jeg behov for å gjøre et tema interessant og praktisk, tilgjengelig for elevene. Det kan være et tema jeg brenner for, kan mye eller lite om. Da kan jeg bruke ekstra krefter til å lære noe nytt og samtidig gjøre stoffet mer tilgjengelig for elevene. Jeg vet at temaet og arbeidsformen i hvert fall gir elevene en annerledes opplevelse enn den kjente tavleundervisningen. Når jeg bruker mine kreative evner, blir jeg engasjert, levende og bevegelig. Min erfaring er at flere elever lærer mer når jeg bruker disse mulighetene. Jeg fortsetter i troen på at når jeg velger å bruke kreative undervisningsmetoder og flere sanser, vil noe annet oppstå. Når jeg bruker egne erfaringer fra livet, opplevelser slik jeg opplever dem her og nå, får jeg kommentarer eller varmende blikk som er verdifulle for meg. På den måten får elevene

kontakt med meg, mennesket Anne, og ikke bare en nøytral lærer som utfører sine plikter og formidler kunnskap, slik jeg *skal*.

I mitt liv har jeg blitt inspirert og fått energi av å få normer og regler som skulle styre meg og mine valg. Det som da skjedde, var at jeg *oppnerte* og valgte *annerledes* enn det som var forventet av meg i en oppvekst med trygge rammer og kontroll i et av verdens beste land – Norge. Med mitt ungdommelige pågangsmot hadde jeg et sterkt behov for å involvere meg i kampsaker. Jeg valgte store lidelser og satsingsområder som funksjonshemmede, hiv/aids og miljø, kampen mot apartheid, kvinneundertrykking og rasisme. Intellektuell involvering var ikke nok for meg; jeg ville gjøre noe og satset alt i praksis.

Jeg er dyktig og har lang erfaring når det gjelder å praktisere både personlig og politisk motstand. Dette gjør at jeg gjenkjenner uttrykket "vil ikke" og forholder meg til motstanden elevene viser. Noen ganger får jeg til en justering, og andre ganger får jeg det ikke til. I gestalt har jeg lært og blitt tryggere på meg selv, og jeg tror at mine opplevelser, følelser og erfaringer duger i arbeid med mennesker.

Kontakt og motstand

Gestaltteori og praksis er basert på en helhetlig forståelse om at alt henger sammen og utgjør et meningsfylt hele, altså en holistisk tankegang. Om motstand sier Clarkson (1999) at den er noe som kan utforskes, bli forstått og erfart siden det er en del av personens prosess og ikke kan betegnes som "dårlig" eller "lite hjelpende". "Muligens er det nyttigere å tenke på klientens åpenbare motstand som en indikasjon på at han forsvarer sin organiske integritet mot ytre påtvunget press" (s. 101, min oversettelse).

Jeg håper og tror at det i kjærlige og respektfulle omgivelser er mulig å yte motstand og bli akseptert for sine reaksjoner og uttrykk. Virkeligheten er dessverre ikke slik for alle mennesker. Noen er i omgivelser eller situasjoner i livet der deres eksistens blir truet. Noen utvikler måter å mestre situasjoner og ivareta seg selv på som en gang var for å overleve, og som nå kan være lite fruktbare, men likevel nødvendige for den enkelte. En slik måte å organisere seg på kan være å vise motstand mot andre mennesker, situasjoner eller forventninger.

Vi kommer her inn på kontakt og motstand. Å være i kontakt er en samhandling med omgivelsene og/eller oss selv. "Kontaktformer er *figurer som oppstår i feltet, eller figurer på kontaktgrensa*, dvs. i møtet mellom meg og ikke-meg" (Jørstad, 2002), altså det som oppstår når jeg møter noe(n) utenfor meg selv. Kontaktformene er i gestaltlitteraturen blitt beskrevet som *motstand mot kontakt (ibid.)*, men

Wheeler (1998) slår fast at vi alltid vil være i kontakt med noen eller noe. Følgelig er også kontaktformene kontakt.

Konfluens betyr å flyte sammen, slik at jeg ikke kjenner mine egne grenser, og jeg opplever et felles vi. I denne kontaktformen er skillet mellom meg og ikke-meg utvisket eller uklart. Vi-følelsen er noen ganger sterk, trygg og behagelig. Andre ganger kan vi-følelsen oppleves som kvelende og kvalmende. Da vil behovet for å differensiere eller øve motstand øke, og personen kan ty til denne kontaktformen for å komme unna den kvelende opplevelsen eller for å beskytte seg. I motstand som kontaktform er skillet mellom meg og ikke-meg klart og tydelig. Det er lite vi-følelse. Jeg-følelsen kjennes heller ensom, hard, truende, kald og fastlåst. De som har mye motstand, ser sjelden en løsning ut av mønsteret, annet enn å være fastlåst eller å rømme. De kan være så identifiserte med sin motstand at uten den ville de mistet sin livskraft og energi.

Wheeler (1998) ser på motstand og differensiering som polariteter til konfluens. Denne polaritetstanken er nyttig når vi velger terapeutiske intervensjoner. Å forsterke den ene polen kan noen ganger fungere ved å fokusere på konfluens, å flyte med klienten og hva han sier lenge nok til at klienten selv begynner å differensiere; vi *gjør* altså *mer av det samme*, i kontakt. Andre ganger kan det å *støtte motstanden* føre til at han går lei, blir konfluent eller begynner å åpne opp og dele.

Min erfaring er at når jeg kontakter motstanden ved for eksempel å stille spørsmål som hvem, hva, hvordan, hvorfor, eller kommenterer hva jeg ser, kan motstanden øke, og personen kan holde pusten og stivne i kroppen. Når motstanden har økt, skal det en innsats til for å senke den slik at personen puster rolig, og kroppen blir avslappet. Når jeg aksepterer og bekrefter motstanden uten nyanserende spørsmål, skjer det derimot noe annet, og vi kan samarbeide. Dette stemmer med hva Wheeler (1998) skriver om å følge motstanden eller gå med den.

Når motstand oppstår i klasserommet, finner jeg det nyttig å lytte til hva eleven(e) sier, tenke meg om, og at vi sammen finner vår vei ut av "energibomben" av motstand mellom elevene i klassen eller mellom enkeltelever og meg. Min erfaring er at det da ofte handler om motsetninger mellom regler (introjekter) og behov eller ulike elevers ønsker.

Når jeg hjelper elever til å få opplevelser og erfaringer, utforske områder i sine liv der de har motstand, kan jeg bidra til at de får økt awareness sammen med meg. Utdfordringen blir å nærme meg forsiktig så det faller naturlig for oss når vi er sammen. Denne risikoen er jeg villig til å ta, gang på gang, for jeg vet og har erfaring med at det også ligger noe sårt og vakkert bak motstanden. Noen ganger åpnes muligheten litt, for så å bli lukket igjen. Andre ganger kan mulighetene være mange. Av og til kan det hende at awareness er så godt bygget

opp at noe nytt skjer, en ny erfaring, innsikt, opplevelse, følelse. Hva som virker, er ikke mulig å forutse, men å ha forståelse for teorien og gjenkjenne motstand når den oppstår, gir meg muligheter til å vite hva jeg kan gjøre.

Arm in a box

Her er et eksempel fra min arbeidshverdag som lærer på en flerkulturell skole i Akershus. Jeg er faglærer i noen fag, bl.a. engelsk, og har jobbet med elevene i noen år så vi kjenner hverandre godt. Det er særlig arbeidet med én elev som opptar meg. Jeg har valgt ut noen sekvenser som gikk over en dobbelt skoletime, og jeg har anonymisert eleven i beskrivelsen.

Moussa er en gutt på 13 år med flerkulturell bakgrunn, mor er norsk og far ikke. De snakker et annet språk hjemme. Moussa sliter både faglig og sosialt. Hans største fordeler er at han er god i matte og engelsk. Moussa er for det meste sint og redd, han har få venner og går vanligvis alene i friminuttene. Jeg liker klassen, de er interesserte, og elevene er snille med hverandre.

Jeg skal ha engelsk i klassen i første time. Jeg kjenner meg energisk, frisk og opplagt. Jeg gleder meg til timen, elevene kommer snublende inn som vanlig. Moussa har funnet en pappeske som lå slengt på hans vei og har viklet høyre armen inn i den. Jeg tenker at nå vil jeg overraske ham. Jeg vil ikke gjøre det vanlige, å si legg vekk den esken, for nå begynner timen, slutt å leke, begynn å jobbe! (opptre introjektivt). Jeg velger å følge min awareness ved å vente litt med mine planer og vanlige rutiner. Moussa hater bøker og ord han må skrive. Så jeg spør ut i klassen:

A: How long do you think Moussa will manage to keep his arm in the box?

M: He, he se her! (Løfter armen i esken høyt så alle kan se.)

De andre gjetter på ulike klokkeslett utover dagen, til klokka ni, halv ti, ti, halv elleve osv. Samtidig vet jeg at Moussa ikke vil kunne skrive noe så lenge armen er i esken. Mens vi holder på med å systematisere hver enkelt elevs gjettinger på tavla, ser jeg at Moussa smiler, klemmer litt på esken, gisper etter luft når han registrerer hva klassen gjetter. Jeg tolker at han nyter det som skjer, og blir inspirert. Jeg smiler vennlig til ham og viser at jeg også liker leken. Jeg forklarer, og han forstår alt jeg sier, og han kommenterer hva som skjer underveis.

Per: Hvorfor skal vi drive med dette? Hva er meningen med denne gjettingen? (Tar ordet uten å bli spurt, sukker høyt mens han himler med øynene.)

Jeg gir ikke Per respons. Jeg velger ham bort. Nå vil jeg gjøre leken helt ferdig og fokusere. Når vi så har gjort ferdig avstemningen, summerer vi opp reglene. Jeg ber klassen om å overvåke at det ikke blir noe juks. Moussa er til en forandring sentrum for positiv oppmerksomhet fra hele klassen. Jeg tenker at det gjør godt for ham å være noe annet enn en "taper". Og jeg har brukt mitt hjerte til å bevege elevene og meg i klasserommet og tar ikke inn over meg kritikken fra Per (deflekterer). Jeg ville skape bevegelse og har klart det.

Da jeg avrundet leken, oppsummerte jeg sammen med elevene. Timen fortsatte med lesing, gloser, sang og lek, og Moussa hadde armen i esken. Da klasselæreren kom inn og skulle overta klassen, hvisket jeg i korthet om esken og ba en pen bønn om at han tillot leken å fortsette. Han smilte og nikket.

Kl 11.30 kommer Moussa til meg i gangen med armen fortsatt i esken.

A: Hva, gjør du det ennå?

M: Ja, trodde du ikke jeg klarte det, eller?

A: Moussa, jeg er imponert. Hvordan gikk det i friminuttet? Med jakken din og alt?

M: Det var ikke noe problem, jeg gikk uten jakke, men ser du – det var jeg som vant?

A: (Jeg ser på klokka mi, tenker over avstemningen og hvor lenge jeg trodde han ville klare det.) Mente jeg at du skulle klare det til kl 11.10? Og du til kl 11.15?

M: Ja, og nå er klokka halv tolv, altså vant jeg over alle sammen, he-he! (Et stort smil, og to vakre øyne ser på meg.)

A: Wow, jeg er svært imponert, i tre timer holdt du deg. Gratulerer, du vant! Du kan takke meg med din høyre hånd.

Moussa tar ut sin svette hånd fra esken, står støtt på gulvet og ler godt for seg selv. Vi ler sammen.

Moussa kommer til meg dagen etter.

M: I går var en morsom dag på skolen. Den beste jeg har hatt på lenge.

A: Hyggelig å høre det fra deg, Moussa. Jeg hadde det også morsomt sammen med deg! (Jeg blir varm om hjertet og får en bekreftelse på at det vi gjorde, var viktig for gutten.)



Illustrasjon: Vigdis Bitustøyl Jacobsen

Refleksjon og drøfting

Den dagen erfarte gutten noe godt i klassen av det han savner og trenger. Det var god sosial trening, med noe engelsk, og stort for et lite og viktig menneske. For meg var det spennende å bevege elevene, som jeg tror fikk en annerledes erfaring og muligens ny innsikt i forhold til Moussa, meg og hverandre. Vi ga Moussa oppmerksomhet, fulgte spilleregler og holdt fast i det som *var*, nemlig leken.

Motstanden ble her uttrykt ved at Moussa uten awareness tok med seg esken inn i klasserommet og holdt armen sin i den. Da jeg tydelig viste at jeg ville begynne timen, gjorde han ingen tegn til å vise at han var klar, som ved å legge esken vekk og ta fram bøkene sine. Han har ikke forventninger til omgivelsene om at de skal være kjærlige eller omsorgsfulle. Han skammer seg muligens over at han ikke er som alle andre. Moussa er fiksert på at han er håpløs og vanskelig. Armen i esken var kanskje et signal om at han ønsket en bekreftelse på at han er håpløs og vanskelig. Jeg tolket Moussas arm i esken til at han ville ha en reaksjon, og han fikk en reaksjon. Jeg jobbet med motstanden, og sammen fikk vi utforsket kontaktformen, slik Zinker (1978), Polster (1974) og Wheeler (1998) foreslår. Han valgte å delta i fellesskapet og følge min ledelse. Klassen så ham i leken, som etter hvert ble humørfyllt og lystig. Jeg valgte å følge guttens tegn på *motstand* ved å akseptere den og *gå med* den. Samtidig slapp jeg å kjeffe eller gi ordre til gutten. Når jeg brukte min awareness og kreativitet, økte også min energi og mitt humør, i motsetning til om jeg hadde gitt en streng beskjed og samtidig tapt både humør og energi. Moussa valgte å følge leken, han tok en risiko utover sin kjente kontaktform. Han kunne her valgt motstand mot mitt påfunn også, men han valgte å delta. Sammen var vi i ukjent terreng der vi ikke visste hvor vi skulle, eller hva som kom til å skje. Vi snakket engelsk, lekte, var sammen i trygge omgivelser, og tonen var hyggelig. Vi tok sjansen sammen, og feltet organiserte seg i konfluens, etter hvert som leken utviklet seg. Moussa og jeg erfarte at vi kan jobbe og ha det gøy, når vi er sammen om reglene. Jeg gjorde noe nytt med forventningene og mønsteret, og gutten erfarte å være en vinner i motsetning til den kjente taperrollen han ofte opplever.

“A skill cannot be learned well until it is tried out. By trying it out, the individual lowers his threshold of risk” (Polster & Polster, 1974, s. 186) Moussas ferdighet i denne sammenheng var å ta en sjanse og prøve den ut ved å delta i leken. Jeg velger å tro at Moussa, klassen og jeg senket terskelen for risiko sammen. I eksperimentet viste Moussa og jeg at den så kjente konfliktfylte kontaktformen motstand også er bevegelig.

Da jeg forlot klassen, hadde det senket seg en ro i rommet omkring både leken og arbeidet. Jeg overlot ansvaret og valget til elevene og

Moussa: om de ville avslutte leken tidlig, sabotere eller fortsette. Moussa valgte å følge leken, han ønsket å vinne, var ivrig og vant. I min rolle ser jeg at jeg stolte på guttens egen evne til å fullføre ved å la ham velge selv og følge opp på sin måte. Jeg fulgte hans motstand, vi ble konfluente og kunne samarbeide.

I samspill med andre blir jeg påvirket. For meg blir det tydeligere at vi gjør det sammen. Nå som gestaltist ser jeg at det er i de små situasjonene for hverdagspersonene at endringer kan skje, når jeg bruker hele meg, mine erfaringer og awareness i samhandling med dem.

Joseph Zinker (1978) har uttalt at gestaltterapi er tillatelse til å være kreativ. Jeg vil tilføye at kreativitet og kjærlighet er nødvendige og essensielle deler av effektiv gestaltterapi (Yontef, 1993). Når jeg bruker hele meg med tanker, hjerte, kropp og følelser i møte med andre mennesker, er sjansene for bevegelse stor.

I løpet av denne arbeidsprosessen er jeg blitt klar over at arbeid med mennesker er en livslang prosess for meg, den er fylt med muligheter, begrensinger, forventninger, lyst, sårbarhet, lidelse, angst og glede. Jeg tror på enkeltmenneskets evne til å løse og møte sine utfordringer. I mitt videre arbeid vil lærerrollen stadig være utfordrende, da rammeverket, politiske retningslinjer så vel som samfunnsutviklingen vil være i endring. Det faste i skolen er at vi alltid vil ha barn som vokser opp, vil være sammen og vil lære noe. Sammen med barn og ungdom får jeg energi, jeg kjenner liv og glede når vi løser lese gåten, brøker, gloser, konflikter og går tur sammen. I lærerrollen støtter jeg meg til virkningen av ny kunnskap om polaritetsparene motstand/differensiering og konfluens og de andre kontaktformene, så jeg vil oftere spørre: "Hva vil du? Hva kan du?" og sjeldnere "Hva må du? Hva bør du?"

Litteratur

- Clarkson, P. (1999). *Gestalt Counselling in Action*, London: SAGE Publications.
- Jørstad, S. (2002). Oversikt over kontaktmekanismer. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s.73-79). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Stevens, J.O (1971) *Awareness*. Utah: Eden Grove Editions.
- Polster, E. & M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of theory & practice*. New York: Vintage Books.
- Yontef, G.M. (1993). *Awareness, Dialogue & Process*. New York: The Gestalt Journal Press, Inc.

Wheeler, G. (1998). *Gestalt Reconsidered: A new approach to contact and resistance*. Massachusetts: GIC Press.

Zinker, J (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

VRI ÅTTER

Tove Britt Ørbeck Greina

Artikkelen er basert på min eksamensoppgave i 3. klasse på gestaltterapistudiet ved NGI og handler om hvordan jeg jobber med barn med utfordrende adferd. Jeg presenterer utdrag fra arbeidet med ett barn og viser hvordan bruk av gestaltverktøy i våre møter gir dette barnet økt mestring og sosial vekst.

Nøkkelord: kontaktmekanismer/kontaktformer, polaritetsarbeid, forstørre, speile

Dette skal handle om hvordan en liten gutt på syv år og jeg, en voksen kvinne, arbeider sammen på skolen med gestalt som verktøy. I løpet av en skoledag bruker jeg de fleste gestaltteoriene og metodene jeg kan og har til disposisjon.

Jeg jobber som assistent i skolen og har mye realkompetanse når det gjelder å jobbe med mennesker med stort bistandsbehov. Etter å ha lært om gestalt gjør jeg ting annerledes. Jeg møter kolleger, elever, venner og familie på en annen måte, og jeg er aware på hva som skjer i de forskjellige møtene. Dette bruker jeg til å velge intervensjoner som kan gjøre de forskjellige møtene enda mer utviklende, spennende, konfronterende, nære eller kanskje avsluttende!

Jeg vil bruke teorien til Daniel Stern (Brodin & Hylander, 1999; Carling mfl., 2002) om de fem relasjonsområdene i forhold til opplevelse av kropp, følelser og tanker. Gutten jeg vil fortelle om, kommuniserer ofte i det relasjonsområde som kalles subjektivt selv, som utviklingsmessig begynner ved 8 månedersalderen.

Jeg har også valgt å sette fokus på kontaktformene slik de er beskrevet av Hostrup (1999), også kalt kontaktmekanismene (Jørstad, 2002), for å vise hvordan gutten og jeg gjør kontakten mer eller mindre effektiv slik Philipppson (2001) beskriver det. Jeg vil videre vise hvilke metoder jeg bruker, og hvilke forandringer som kommer i kjølvannet av dette. Her vil jeg trekke inn "The Paradoxical Theory of Change" (Beisser, 1970).

Historien, del 1

For et år siden var den lille gutten, som jeg kaller Andreas, 6 år og gikk i barnehage. Han skulle begynne på skolen den høsten, og mange var bekymret. Den fremtidige eleven ble presentert profesjonelt (både skriftlig og muntlig) til skolen før skolestart av barnehagen, spesialpedagogen, Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) og barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Barnets mor hadde også ved flere anledninger kontaktet skolen. Alle var bekymret for guttens skolestart siden gutten hadde store atferdsavvik. I en av rapportene sto det bl.a. at "det oppstår farlige situasjoner mellom Andreas og andre barn." Før skolestart ble han definert av ledelsen som denne skolens største utfordring – noensinne!

All denne informasjonen gjorde at jeg ble nysgjerrig – jeg fikk lyst til å jobbe med Andreas! Jeg ville jobbe sammen med ham, med de gestaltverktøyene som jeg hadde tilegnet meg gjennom årene på NGI. Dette snakket jeg med min leder om, og jeg fikk jobben som assistent.

Å jobbe med Andreas dette året har for meg vært utfordrende, slitsomt, spennende og sist, men ikke minst, veldig lærerikt, og med henvisning til feltteori (Staemmler, 2006) tenker jeg at det har vært det samme for ham: utfordrende, slitsomt, spennende og lærerikt. Dette har vi gjort sammen!

Verbatim i denne artikkelen er ikke tapet, men skrevet etter min hukommelse en tid etter hendelsene.

Historien, del 2

Andreas ble utredet mens han gikk i barnehagen; han fikk spesialpedagogisk hjelp, og det var skrevet rapporter, men det forelå ingen diagnose. En god stund ut i skoleåret fikk Andreas en diagnose som går på at han har en spesifikk språkforstyrrelse: implisitt og eksplisitt afasi. Språkforstyrrelsen medfører at det er vanskelig å ta imot rene verbale beskjeder og gi verbalt uttrykk for hva han selv tenker, føler og ønsker; uttrykkene hans blir ofte fysiske (slå, sparke, bite og høy skriking). Det er et team rundt Andreas som består av kontaktlærer, spesialpedagog og to assistenter.

Min stilling som assistent har mer og mer utviklet seg til en terapeutisk stilling. At jeg etter hvert er blitt mer som en terapeut enn en assistent for Andreas, er både et juridisk og etisk dilemma. Både skolen, støtteapparatet rundt Andreas og jeg har vært opptatt av det. Vi har diskutert problemstillingen i møter, og moren til Andreas har godkjent opplegget. Det er nyttig at både rektor, kontaktlærer, spesialpedagog og psykolog er støttepersoner i arbeidet med gutten.

Det er fint og støttende at de anerkjenner gestalt som et hensiktsmessig verktøy.

Etter at jeg selv er blitt kjent med Andreas, har han gjennom sin atferd bekreftet at han har store atferdsavvik. Han vil bestemme over barn og voksne, tar ikke imot beskjeder, gjør som han vil, har lav impuls kontroll, skal være først, sterkest og flinkest, og han slår, biter, sparker, hyler og skriker. Erfaringene til Andreas er at han får bestemme mye. Menneskene rundt ham blir redde og trekker seg unna; han får den spaden han vil ha, for ingen tør å la være! Mammaen til Andreas er alene med ham og en søster på tre år. Min fantasi er at mor er utslitt og ikke orker å ta opp kampen, og Andreas er ensom og "sjef".

Hvordan gjør vi det sammen?

I begynnelsen av vårt bekjentskap opplevde jeg (og jeg tenker at Andreas gjorde det samme) mye kaos. Synnøve Jørstad (2002) siterer Polster & Polster (1974): "Kontaktmekanismer er figurer som oppstår i feltet, eller figurer på kontaktgrensa, dvs. i møtet mellom meg og ikke-meg" (s. 73). Andreas ble sint, og jeg ble sint. Jeg som voksen evnet ikke å differensiere og for eksempel kjenne forvirring eller hjelpeløshet hos meg selv i møte med et barn som jeg ikke jeg kunne "lese" eller forstå/støtte. Vi var sinte, og grensene mellom oss ble utydelige, og kaoset ble sterkere (konfluens). Jeg begynte å bli selvkritisk (retroleksjon) (Wheeler, 1991) og fortalte meg selv hvor inkompetent jeg var som ikke greide å fikse jobben min, og Andreas sa til mor at han ikke ville på skolen. Vi fikk det ikke til sammen!

Jeg begynte å projisere (Wheeler, 1991) min fortvilelse over på andre: De andre som jobber med Andreas, er ikke konsekvente nok, strenge nok, milde nok eller flinke nok. Andreas sa at alle på skolen var slemme og dumme.

Men jeg vet akkurat når forandringen kom, og det er spennende. En kollega kritiserte opplegget og oss som jobbet med Andreas, og sa at vi ikke var de rette personene for en så aggressiv gutt. Han trengte "en stor, kraftig og sterk mann som ungen kunne få respekt for." Da våknet jeg. Introjektet (Perls, 1969) om at jeg ikke var bra nok, ville jeg ikke svelge. Kollegaen fikk svar på tiltale, og jeg bestemte meg for å bevise at gestalt er velegnet for å lykkes med dette.

Klient – terapeut

Undervisningen ble nå geografisk flyttet ut fra skoleområdet og hjem til mitt hus privat. Vi skulle skape ro, oversikt og bygge opp relasjonen, som var ganske frynsete. At undervisningen nå foregikk på en privat

arena, var også et etisk dilemma som ble diskutert med mor og i kollegiet rundt Andreas. Det hører her med å opplyse at "mitt hus privat" også omfatter en privat barnehage som jeg tidligere drev, og som nå ikke er aktiv. Her har vi store rom, leker, tegnesaker og andre ting som vi har bruk for når Andreas og jeg arbeider sammen.

Tidlig i relasjonsbyggingen spør jeg Andreas om det er noe han ønsker seg. Han svarer uten å tenke seg om at han ønsker seg en venn, men han vet ikke hvordan han gjør det. Andreas 7 år, ensom, "sjef" og sårbar.

Det er sårbart å ikke ha venner og heller ikke vite hvordan man skal gjøre det for å få venner, men jeg kjenner også glede og forteller Andreas at jeg ble glad da han sa han ville ha en venn. Jeg ble glad fordi han selv ville ut av ensomheten og gjøre noe med sin sårbare situasjon. Bestillingen fra Andreas er klar: Hvordan få en venn? Jeg spør hvordan vi kan øve på det å få en venn, og han ser på meg og sier: "Du kan være min venn." Jeg sier (med klump i halsen) at jeg kan være hans venn og at vi kan leke, spille spill og gjøre venneting slik at han kan trene på hvordan venner er sammen, men at jeg samtidig er voksen og må bestemme. Vi skaper en god ramme med stearinlys (som han kan tenne hvis han vil, jeg som voksen har bestemt at han får lov), nystekte rundstykker (han klipper opp posen, setter inn og tar ut av stekeovnen, jeg har bestemt at han får lov), og vi drikker te (han tar tre sukker i min kopp, og jeg tar sukker i hans kopp, den voksne bestemmer). Så spiller Andreas "Vri åtter" for første gang, og jeg som voksen lærer ham reglene. Jeg ser at det er svært utfordrende for ham – han vil hele tiden lage nye regler, bestemme over mine kort, bytte ut de kortene han ikke liker osv.

Hele tiden jobber jeg med differensiering: Du er barn – jeg er voksen. Til slutt kaster han kortene på gulvet og ler høyt, jeg ser på ham uten å le og sier: "Jeg ser du ler når du kaster kortene på gulvet, og jeg ler ikke, for jeg synes ikke det var noe morsomt, kanskje fordi jeg er voksen og fordi jeg hadde lyst til å spille mer kort sammen med deg. Hva har du lyst til?" Andreas ser på meg og sier at jeg kan ta opp kortene, så kan vi spille et spill som han vil bestemme. Jeg sier at jeg bare vil spille "Vri åtter", og at jeg ikke vil plukke opp kortene, og jeg spør "Hva skjer nå a'Bagheera – ingenting Tingeling." Når jeg flytter fokus (defleksjon) (Polster og Polster, 1974) og bruker humor, tenker jeg at Andreas lettere kan gå ut av fikseringen og gi fokuset tilbake til kortspillet. Andreas begynner å le og kryper ned på gulvet og plukker opp alle kortene, mens jeg sier "ingenting Tingeling", og Andreas hermer etter meg, og vi gjør det mange ganger, og vi ler hjertelig sammen. Jeg sier til Andreas: "Det er fint å være sammen med deg." Han snur seg og ser på meg med store brune øyne og sier: "Jammen, det er fordi jeg er så glad i deg, det." Jeg tenker at det Andreas og jeg

opplevde i denne sekvensen, gjenspeiler det Stern (2003) beskriver som opplevelsen av subjektivt selv, det tredje relasjonsområdet i de fem relasjonsområdene som blir beskrevet hos Brodin og Hylander (1999) og hos Carling mfl. (2002). Andreas og jeg opplever en gjensidig forståelse, vi setter ord på det, og jeg tenker at vi bekrefter hverandre, og jeg kjenner en tilfredshet og en skjør lykke. Vi avslutter dagen med "Vri åtter" med mine regler, og jeg spør ham om han vil gjøre det flere ganger, og han sier: " Jeg vil det, for nå kan jeg det, og forresten så vinner jeg hele tiden, og jeg er best, og du vinner aldri du, mam... jeg mener Tove." Jeg kjenner spenning – hva skjer når jeg vinner?

Bilturen

Hver dag henter jeg Andreas hjemme med bil, kjører til meg, har undervisning og kjører ham hjem igjen. Vi er nå på vei til meg for dagens undervisning. Vi snakker om at han vil ha vinduet åpent, og jeg sier at det er for kaldt ute, så vinduet må være lukket. Andreas sier at jeg snart må fylle bensin og at han er sterkest, at huset mitt er gult, nei oransje, og at Martin og Anders ikke er hjemme, for de er på skolen, at han løper fortere enn alle, og at sjokolademelk er godt. Vi kommer frem til huset, jeg stopper bilen og snur meg.

T: Nå er vi fremme, Andreas. Vil du ta av deg sikkerhetsbeltet selv, eller vil du at jeg skal gjøre det for deg? (Fast prosedyre hver morgen fra meg, svaret til Andreas varierer fra dag til dag.)

A: Jeg vil ikke være her! (utbrudd med høy stemme)

T: Du vil ikke være her. (Jeg gjentar det Andreas sier, men med rolig stemme. Jeg både differensierer og viser motpolen ved å bruke stemmen min på en annen måte enn ham.)

A: Jeg vil ikke være her, og du er en dust. (høy stemme)

T: Jeg hører at du sier at du ikke vil være her og at jeg er en dust – hmmm... (rolig stemme)

A: Jeg er sinna. (Stemmen blir høyere.)

T: Du vil ikke være her, jeg er en dust, og du er sinna. Stemmer det? (rolig stemme)

A: Ja, jeg er sinna. (brøler)

T: Jeg kan høre på stemmen din at den er sint, og så hører jeg at du sier at du er sinna, og vet du hva, Andreas, det er helt greit for meg at du er sint. (rolig stemme)

A: ÅÅÅÅ-hhhh ... ÅÅÅÅ-hhhh ... du er så dust! (brøler og skriker)

T: Jeg er dust, og du er sint, og så sitter jeg her og lurer på om du kan klare å være enda sintere, tror du at du kan klare det?

A: Ja, jeg er kjempesint! (skriker og hyler)

- T: Ja, det klarte du, og du er kjempesint, men klarer du å bli enda sintere enn det, da?
- A: JEG ER KJEMPESINT, SIER JEG! (hyler, brøler og skriker)
- T: Ja, du er virkelig så kjempesint, det hører jeg – jeg får nesten vondt i ørene mine, men nå lurer jeg fælt på om du kan bli enda, enda sintere.
- A: (ser på meg, trekker på smilebåndet og begynner å le litt) Tove, du tøyser med meg, du!
- T: Nei, jeg mener ikke å tøyse med deg, men jeg hørte at du sa at du var sint, og det er helt greit for meg at du er sint, og det er også greit at du ikke alltid vil være her, og at du synes at jeg er en dust av og til. Men hva vil du nå?
- A: (ler og tar av seg sikkerhetsbeltet) Skal vi ikke gå inn snart?
- T: Vil du gå inn og ha skole nå?
- A: Ja, kom da!

Verktøykassa

I denne sekvensen bruker jeg hovedsakelig gestaltverktøyene å forsterke og forstørre og polaritetsarbeid (Zinker, 1978). Jeg blir aware at Andreas har med seg sinne og frustrasjon inn i feltet med meg, og at sinnet hans egentlig hadde utviklet seg i et annet felt. Han er urolig og har høy stemme, jeg er rolig og har lav og mild stemme. Figuren og arbeidshypotesen blir polaritetsjobbing. Jeg oppfordrer og utfordrer Andreas til å være det han er, nemlig sint, jeg ber ham om å gjøre det mer og høyere, og han følger mine instruksjoner: Han gjør det mer og høyere! Han forstørrer sin egen følelse og figuren, motpolene rolig–uroelig, lav–høy stemme, trer tydeligere og tydeligere frem.

Parallelt med forstørringen bruker jeg forsterking. Jeg forsterker Andreas' budskap ved hele tiden å gjenta det han sier, og sjekker ut om det jeg har hørt, stemmer med det han har sagt, og han bekrefter at jeg har hørt hva han har sagt. Ved at jeg forsterker og forstørrer sinnet til Andreas og samtidig viser at jeg tåler sinnet hans og godtar ham med de følelsene han har, skjer det en forandring. Beisser (1970) har skrevet om "The Paradoxical Theory of Change", og han hevder at forandring skjer når man blir den man er, ikke når man prøver å bli det man ikke er. Jeg tenker at Andreas var sint, og han ble støttet til å få være det han var der og da, og forandring skjedde.

I bagasjen til Andreas er det mange historier hvor han har fått streng beskjed om at han ikke må være så sint, ikke må si stygge ting til voksne og ikke skrike og hyle. Når den voksne tåler hele ham og differensierer sammen med ham, så skjer forandring raskt. Tidligere sinneutbrudd har kunnet vare opp til en time, og gutten og den voksne

var da begge helt utslitt. Denne gangen gikk det over på noen minutter! Da vi kom inn, viste jeg Andreas tre bilder med tre forskjellige ansiktsuttrykk. Det første bildet var av et ansikt som smilte, og under bildet sto det stolt, det andre bildet viste et trist ansikt, og under bildet sto det trist, og det siste bildet var av et sint ansikt, og det sto sint. Andreas skulle finne det bildet han syntes passet best akkurat her og nå. Han valgte stolt, og jeg delte med den lille gutten at den voksne damen også akkurat nå var stolt.

Vri åter

Andreas og jeg fortsetter å spille "Vri åter" med de reglene som den voksne har bestemt. Jeg har forklart Andreas at når han kan klare å følge alle reglene og han både kan vinne og tape, skal vi invitere andre barn til å være med å spille. Andreas anstrenger seg til sitt ytterste for å følge reglene. Han får mye skryt og belønning og sier at han elsker å spille "Vri åter", men han synes synd på meg som aldri vinner! En dag sier han at han ønsker at jeg kunne vinne. Jeg spør om han vet hva han skal gjøre hvis jeg vinner, og da sier han: "Da skal jeg ta deg i hånden og gratulere deg med førsteplassen, sånn som du gjør det med meg, og så må du ta meg i hånden og gratulere meg med sølvmedaljen." Jeg sier: "Tror du at du kommer til å bli lei deg eller sint hvis jeg vinner?" "Nei, for jeg kommer jo til å vinne mye mer enn deg, skjønner du!" sier Andreas 7 år – i vekst!

Noen måneder senere

I dag spiller Andreas vri åter med en gutt på 12 år, og de vinner og taper om hverandre. Stort sett blir kortstokken værende på bordet, og gullmedaljer og sølvmedaljer blir utdelt av gode venner! Mens jeg sitter og nyter at i gestaltterapi er det aldri for sent – det er alltid lys i enden av tunnelen, jeg må bare aldri slutte å gå.

Litteratur

- Beisser, A. R. (1970). The Paradoxical Theory of Change. I J. Fagan & I. L. Shepherd (red.), *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications* (s. 77-80). Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Brodin, M. & Hylander, I. (1999). *Å bli seg selv: Daniel Sterns teori i barnehagens hverdag*. Oslo: Pedagogisk Forum.
- Carling, A., Mjelve, H., Myhre, G., Skottun, G. & Tveit, H. (2002). Sitter jeg bare her og diller: Gestaltterapi med barn og Daniel Sterns

- utviklingsteori. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 87-107). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Hostrup, H (1999): *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreper*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jørstad, S. (2002). Oversikt over kontaktmekanismer. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 73-79). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Perls, F. (1969). *Ego, Hunger & Aggression: The Beginning of Gestalt Therapy*. New York: Random House.
- Philippson, P. (2001). *Self in Relation*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books.
- Stæmmeler, F. (2006). En babelsk forvirring? Om feltbegrepets anvendelse og betydning. *Norsk Gestalttidsskrift* 3(2), 29-69.
- Stern, D. (2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gardner Press.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Brunner-Mazel.

AGGRESJON OG UTAGERING I TERAPIROMMET

Elisabeth Simonsen

I denne artikkelen tar jeg utgangspunkt i en erfaring jeg som klient gjorde med å utagere aggresjon i en terapitime. Deretter gjengir jeg hovedpunktene i en workshop med den tyske psykologen og gestaltterapeuten Frank-M. Staemmler og reflekterer over hans synspunkter når det gjelder aggresjon.

Nøkkelord: Aggresjon, sinne, projeksjon, retroleksjon, intervensjon

Som 3. klassestudent ved terapeututdanningen ved NGI har jeg i løpet av de siste årene gjort mange erfaringer gjennom undervisningen ved skolen. Jeg har også med meg gestalt i mitt dagligliv og erfarer stadig noe nytt i de timene jeg går i egenerapi. Våren 2007 fulgte jeg en workshop med den tyske psykologen og gestaltterapeuten Frank-M. Staemmler, og det er mine personlige erfaringer i forhold til aggresjon – som student, klient i gestaltterapi og deltager på Staemmlers workshop – som vil være utgangspunkt for denne artikkelen.

Jeg har som student ved NGI tenkt at sinne vil være "bra" for meg å ta ut. Jeg har i undervisning og terapi tenkt at jeg ikke har kommet langt nok i prosessen med å finne frem til mitt eget, iboende sinne – et introjekt (Jørstad, 2002) om at jeg "må" jo ha det i meg jeg også, og som observatør til andres utagering har jeg vært en interessert og nysgjerrig tilskuer. Det har kommet opp sterke følelser i meg bare ved å se på andre, og forventningene til hva som vil skjje med meg hvis jeg skulle være den som tok ut aggresjon, har vært både tiltrekkende og skremmende.

I løpet av de snart tre årene jeg har fulgt undervisning ved skolen, har jeg sett andre ta ut sinne ved bruk av fysisk kraft og stemme. I etterkant har jeg hørt dem si at det føles godt, fordi den fysiske og psykiske utladningen har gjort dem roligere. Jeg har selv aldri jobbet med eget sinne i klassen, og hadde heller ikke gjort det i egenerapi før den episoden jeg her vil beskrive. Jeg har tenkt at det har vært nok for meg å følge på avstand den som har gitt utløp for sinne. Som observatør har jeg vært med i prosessen følelsesmessig, og jeg har helt klart følt lettelse etter at aggresjonen er tatt ut.

For en tid tilbake oppsto en situasjon i egenerapi hvor min terapeut spurte om jeg hadde lyst til å forsøke å ta ut aggresjon. Jeg er

småbarnsmor, og i forhold til barna mine er jeg stadig i kontakt med andre voksenpersoner som står mine barn nær. Denne spesielle dagen kom jeg til terapi med mange tanker etter en samtale med en annen voksen, som oppfattet et av barna mine som et urolig og forstyrrende element i en gruppe.

Jeg er ivrig, engasjert og sint da jeg med stor energi forteller min terapeut om episoden med den andre personen, som er en kvinne. Jeg er opptatt av å påpeke hvor forskjellige oppfatninger jeg og denne kvinnen har. Jeg projiserer og forteller min terapeut at det jeg egentlig hører kvinnen si, er at mitt barn rett og slett ikke passer inn, og jeg hører henne si at hun ønsker seg en gruppe med rolige, oppmerksomme barn, og at mitt barn ikke bidrar i forhold til dette ønsket. Som mor har jeg også ønske om at mitt barn skal bli sett sånn som jeg ser det, det vil si en energisk, aktiv og glad smårolling, og jeg tenker at denne andre kvinnen bruker mitt barns livsglede som argument for at mitt barn er "feil". Jeg kjenner at jeg vil bli respektert som mor og føler meg i så måte ikke møtt!

Da terapeuten plutselig spør om jeg har lyst til å slå på en pute, kjenner jeg umiddelbart at jeg blir usikker. Har jeg virkelig lyst til å slå? Jeg tenker også at jeg nå endelig har sjansen, og muligheten til å kjenne på den "gode" følelsen etterpå er også forlokkende. Jeg sier ja, og reiser meg mens terapeuten gjør seg klar med en stor pute foran seg. Ny tanker kommer: Personen aggresjonen er rettet mot, er en liten og vever kvinne, yngre enn meg, og det kjennes ikke riktig å skulle slå henne. Jeg tenker også: "Kan jeg være slem mot en som er mindre enn meg?" Men det har jo også den andre kvinnen vært, og den som var mindre enn henne, er mitt barn! Jeg vakler mellom behovet for å ikke slå og behovet for å slå. Jeg har ikke lyst til å "skade" noen, og jeg har tanker om at å slå en annen er både primitivt og lite voksent. Jeg tenker også at jeg kan trekke meg fra eksperimentet, men iveren etter å oppleve det som skal komme etterpå, gjør at jeg velger det siste – jeg slår!

Slagene er tunge og kraftige, jeg knytter nevene og kniper øynene. Jeg kjenner pulsen slå og hjertet banke mens jeg med små stønn dunker løs på puten. Jeg tenker i korte glimt på situasjonen med kvinnen, men skyver vekk de skamfulle tankene om å slå en som er mindre, og fokuserer på at det er godt å slå. Plutselig kjenner jeg at det er nok. Jeg begynner å le og sier til terapeuten at nå er det greit. Jeg rister løs, kjenner at jeg har fått en ny, lettere energi og får tanker om at det kan sammenlignes med en god løpetur. Jeg kjenner meg glad og lett i kroppen, og tenker også at dette er en fin måte å jobbe seg ut av en konflikt på. Sammen med terapeuten deler jeg mine erfaringer, og timen avsluttes.

Jeg setter meg så i bilen for å kjøre de ca. 15 minuttene til skolen, hvor jeg skal hente et av barna mine. Allerede etter ca. 5 minutter kommer ubehaget. Jeg kjenner meg svimmel og uvel, og det prikker i øynene. Synet forandrer seg, og jeg kjenner at det snevres inn. Jeg ser uklare bølger, og det blir vanskelig å kjøre. Jeg stopper i veikanten, lukker øynene og fokuserer på å puste rolig. Etter hvert kommer jeg til skolen, men må be om å få legge meg på en sofa før jeg etter 10 minutters hvile føler at synet og pusten er normale igjen.

Jeg er ikke redd for det som skjedde, men tenker at det er en stressreaksjon tilsvarende noe jeg har opplevd tidligere. Den gangen kom synsforstyrrelsen i etterkant av en løpetur, etter flere dager med tett timeplan og lite søvn. Jeg gikk til legen, som undersøkte meg og mente at dette, ut ifra det jeg fortalte, skyldtes den stressende situasjonen jeg hadde vært igjennom. Kroppen min sa den gangen rett og slett fra, med et signal som det var viktig for meg å ta på alvor. Nå hadde den også sagt fra igjen.

I mars 2007 meldte jeg meg på en workshop med gestaltterapeut og psykolog Frank-M. Staemmler. Utgangspunktet for Staemmlers workshop var hvordan man kan arbeide med aggresjon i gestaltterapi, noe han beskriver i sin bok *Ego, Anger and Attachment*, som kommer i engelsk utgave våren 2008 på Gestalt Press.

Staemmler (2008) skriver i sin introduksjon til denne workshopen:

In *Ego, Hunger, and Aggression* (1947) Perls first proposed his theory of healthy, "dental aggression." Although to some gestalt therapists this concept is something of a sacred cow, I believe it has outlived its usefulness. It is based on flawed conceptual thinking and the "hyper-individualistic, hyper-autonomous" (G. Wheeler) Perlsian ideology. Clinically, I think it has led to unhelpful, sometimes detrimental, cathartic procedures.

I workshopen tar Staemmler utgangspunkt i Perls' forståelse av hvordan vi kan arbeide med aggresjon, nemlig katarsis, som omtales i hans bok *Ego, Hunger, and Aggression* (1947).

Katarsis betyr "renselse" og defineres i *Pedagogisk-psykologisk ordbok* (1991) som avreagering. Jeg forstår det som den "renselsesprosessen" som oppstår i etterkant av et plutselig følelsesmessig klimaks eller sammenbrudd. Det kan være i forbindelse med den overveldende følelsen av for eksempel sorg, raseri, empati eller glede, og ved å frigjøre og få utløsning i forhold til en eller flere av disse følelsene, renses eller tømmes kroppen.

Aggresjon defineres i *Pedagogisk-psykologisk ordbok* (1991) som

... psykologisk uttrykk for det emosjonelle motiv som bl.a. omfatter sinne, men som har en mye videre betydning. Aggresjon brukes

som fellesbetegnelse for 1) de autonomt regulerede organiske prosesser (alarmberedskaper), 2) den opplevde følelsen (sinne), og 3) den aggressive atferd, som er destruktiv el. har en angripende karakter (både korporlige og verbale angrepsmåter). Aggresjon dekker alle styrkegrader fra mild irritasjon til ergrelse og middels sinne til raseri. ...

Den definisjonen Perls bruker, favner imidlertid bredere. Han ser også aggresjon som et positivt basisbehov. Staemmler trekker fram følgende eksempler hos Perls:

Nearly twenty years ago, when I was still an orthodox analyst, I took into account the fact that we have two kinds of teeth with two different functions, the cutters and the grinders. The task of the grinders appeared to me to be the destroying of the structure, the de-structuring of food in preparation for its assimilation. This ... changed the role of aggression from an outward turned death instinct to a life supporting assignment. (Perls, 1997, s. 49)

Just as organic assimilation is essential to animal growth, so intellectual, moral and social assimilation on the part of the Personality [sic!] becomes the central fact in its development and self-realisation. (Smuts, 1926/1973, s. 301, i Perls, 1947, s. 105)

Disse to sitatene illustrerer den "positive" betydningen av aggresjon. Som et eksempel på en fiendtlig betydning av aggresjon og viktigheten av å ta ut denne (katarsisidé) bruker Staemmler dette eksempelet fra Perls:

... visualize a person against whom you feel a grudge. Tell him exactly what you think of him. Let yourself go; be as emotional as you can; break his bloody neck; swear at him as you have never sworn before. ... It often works wonders! Instead of forcing yourself to be nice and to hide your irritability behind a mask of politeness, you clear the air. Often, however, this imaginary action will be insufficient. ... (Perls, 1947, s. 245)

Staemmler påpeker at Perls bruker begrepene feil og om hverandre. Perls omtaler "the hunger instinct" og skriver at: "Hunger for mental and emotional food behaves like physical hunger..." (Perls, 1947, s. 127). Han mener altså at vårt behov for organisk og mental føde er sammenfallende og reguleres på samme måte. Perls mener videre at det å ta ut for eksempel aggresjon er en del av kroppens selvregulering. Han sammenligner kroppens fysiske stoffskifte med det mentale, og setter fokus på "mental metabolism" som en del av vår biologiske funksjon. Slik jeg forstår Perls, mener han at vårt behov for å opprettholde en fysisk balanse (et regulert stoffskifte) kan sidestilles

med vårt behov for psykisk balanse. I *Ego, Hunger and Aggression* (1992) sier Perls i innledningen: "The central conception is the theory that the organism is striving for the maintenance of a balance which is continuously disturbed by its needs, and regained through their gratification or elimination" (s. xvii).

Perls mener at vi har behov for å ta ut eller synliggjøre aggresjon som en negativ energi for å kunne opprettholde vår biologiske funksjon og skriver: "The reestablishment of the biological functions of aggression is, and remains, the solution of the aggression problem" (Perls, 1992, s. 134). Hvis en person undertrykker aggresjonen og samler opp sinne, er det viktig å finne et utløp for denne aggresjonen. Ifølge Staemmler kan vi da se for oss en kjele som hele tiden fylles opp med inntrykk utenfra. For at kjelen ikke skal koke over, og for at den skal være mottagelig for noe nytt, må vi sørge for at dampen får utløp.

Perls mener også at initiativ og energi er en form for aggresjon. Denne bruken av ordet aggresjon kan jeg kjenne igjen både hos meg selv og medstudenter. Jeg har lagt merke til at jeg og andre ofte blander begrepene. For eksempel kan jeg bruke ordet aggressiv for å beskrive andres og eget engasjement, eller for eksempel si at en person som ofte tar initiativ, er aggressiv.

Det var interessant å få synliggjort i workshopen at det ikke er gunstig helsemessig å ta ut sinne. Staemmler viser til relevant forskning på hvordan det å være sint og ta ut sinne påvirker helsen vår. I sinnefasen får vi bl.a. forhøyet blodtrykk, som kan bruke dager på å normalisere seg igjen, og vi utsetter hjertet for store belastninger. Forskning viser at sinte og hissige personer er mer utsatt for angina pectoris (hjertekramper/symptom på for lite blod til hjertemuskulaturen) og hjerteinfarkt. Samtidig viser forskning at sinne avler mer sinne. I forhold til hissige og sinte barn som "får lov" til å ta med seg hissigheten videre i oppveksten, viser det seg også at de har helt klart synkende IQ over tid. På den annen side er det også alminnelig kjent at det er skadelig å holde sinne inne over lengre tid, men i forskningen Staemmler viser til, viser det seg at det er like skadelig å ta det ut, noe som også gjelder utagering i terapirommet!

Staemmler ser på aggresjon som en retrofektiv prosess. Han begrunner det med at aggresjon ikke bare er noe vi gjør mot den andre, vi gjør alltid noe med oss selv også. På den måten er all aggressiv opphisselse retrofleksjon (Jørstad, 2002), siden den har negative helseeffekter på den som er sint.

Relatert til min egen erfaring som jeg har beskrevet ovenfor, kan jeg kjenne igjen at jeg underveis i samtalen med den andre voksenpersonen holdt tilbake aggresjonen og den frustrasjonen som bygget seg opp i meg. Jeg kan ikke være sint! Det er kanskje meg som er "feil", eller kanskje barnet mitt er "feil", i og med at det ikke tilpasser

seg gruppen på den måten denne kvinnen ønsket? Jeg tar med meg aggresjonen hjem og slår meg selv i hodet med at dette løste jeg ikke på noen god måte, samtidig som irritasjonen for noe som ikke er avsluttet, fremdeles er med meg! Relatert til retrofleksjon påpeker Staemmler som nevnt at ikke bare påvirkes helsen vår når vi tar ut sinne, men også når vi holder oss tilbake. Jeg kan kjenne igjen dette fra min egen opplevelse, men også fra andre situasjoner hvor jeg har holdt meg selv tilbake (retroflektert) og ikke uttrykt det jeg virkelig kjenner. For eksempel kan jeg kjenne igjen at jeg blir kald og fryser, noe jeg har erfart flere ganger i klassesituasjoner når jeg ikke har meldt mitt behov eller min opplevelse, av frykt for å såre eller irritere andre. Da jeg selv agerte sint i terapitimen, kjentes det umiddelbart godt å ha tatt ut aggresjonen. Jeg kjente meg først lettet, men ganske kort tid etter terapien var over, kom stressymptomer som jeg relaterer til den fysiske og psykiske utladningen jeg hadde vært igjennom, og jeg tenker dette viser at også utageringen hadde en negativ helseeffekt.

I etterkant av episoden kan jeg også se at jeg i min indre dialog og refleksjoner over hva som hadde skjedd, la mye av ansvaret for situasjonen på den andre kvinnen. Jeg rettfærdiggjorde også mitt eget sinne med projeksjoner på at hun var mer ansvarlig for situasjonen enn hva jeg var. Som Staemmler påpeker, ser aggressive klienter ofte seg selv som ofre for andres angrep.

I sinne er vårt kognitive reaksjonsmønster smalere, og vi tar ikke i bruk hele vår intellektuelle kapasitet. Staemmler kaller en av fasene for "refractory state", som betyr en gjenstridig, hardnakket, upåvirkelig tilstand, og han forklarer på følgende måte: Selv om den personen aggresjonen er rettet mot, forsøker å bremse situasjonen og stoppe den aggressive atferden, for eksempel ved å beklage, forklare eller unnskyldte seg, finner sinte mennesker det vanligvis vanskelig straks å respondere på en positiv måte og akseptere unnskyldningen. Sinne, når det først er aktivert, blir ikke enkelt deaktivert. Sinne har sin egen dynamikk, som gjør at en sint person ikke tar inn om situasjonen for eksempel forandrer seg til det bedre. I denne tilstanden er vi ikke mottagelige for å ta inn ny informasjon som ikke opprettholder eller rettfærdiggjør vårt sinne. Denne fasen kan ifølge Staemmler betraktes som en *regressiv* prosess. En regressiv prosess har han tidligere (1997) definert som "*a (transitional or lasting) restriction of a person's current possibility to realize all of her formerly acquired competencies according to her needs in the given situation*" (s. 74, Staemmlers utheving).

Staemmler peker også på at vår hukommelse er "state dependent" (Bower, 1981). Det vil si at i sinnefasen er det ikke bare inntaket av ny informasjon som er begrenset, men vi klarer heller ikke å finne tilbake til informasjon som vanligvis er tilgjengelig i hukommelsen. Måten

hukommelsen vår arbeider på, er i stor grad avhengig av vår generelle tilstand, i tillegg til den relasjonelle tilstanden vi er i. Som Staemmler sier, kan dette hjelpe oss i forklaringen på hvorfor parter i konflikt ofte finner det vanskelig å fokusere argumentene på den aktuelle konflikten, men heller refererer til situasjoner som har skjedd tidligere. Det typiske er da å se disse tidligere situasjonene som en bekreftelse på at situasjonen er vanskelig, samtidig som de brukes for å rettferdiggjøre sinnet.

Både "refractory state" og "state dependent memory" har én virkning til felles: Informasjon som er tilgjengelig her og nå, men også informasjon som vanligvis er tilgjengelig i hukommelsen, blir ignorert hvis dette kan brukes til å underbygge den nåværende sinne følelsen. Sinne fører til innsnevrende selvrettferdiggjøring og mangel på selvkritisk tenkning.

Staemmler tydeliggjør for oss deltagere på workshopen at det å fokusere på de følelsene som oppstår i klienten før sinnet tas ut, og som er utgangspunktet for sinnet, er mer verdifullt og motiverende for klienten enn å arbeide med katarsisteorien til Perls, dvs. å få direkte utløp for aggresjonen. I motsetning til Perls sier Staemmler at det er viktig å skille mellom begrepene initiativ/energi/engasjement/iver på den ene siden og aggresjon på den andre. Som vi så ovenfor, defineres aggresjon bl.a. som "... den opplevde følelsen (sinne) og den aggressive atferd, som er destruktiv eller har en angripende karakter..." På bakgrunn av dette mener Staemmler at arbeidet bør starte på et tidligere tidspunkt, og at fokus kan være å utforske klientens basisbehov i situasjonen hvor aggresjonen oppsto, i stedet for å arbeide direkte med aggresjonen.

På Staemmlers workshop jobbet vi med følgende eksempel: Du er ute og kjører bil. Plutselig kommer en annen bil opp på siden av deg og presser seg inn foran deg. Du blir sint og irritert på sjåføren i den andre bilen og vil gjerne rette sinnet mot ham så han hører det. I gestaltterapi er det tradisjon for å få utløp for nettopp dette sinnet. Som terapeut kunne jeg spurt deg som klient om du ville ta ut sinnet mot den andre sjåføren, fysisk eller verbalt (katarsisteori). Staemmler vil, som nevnt ovenfor, imidlertid at vi ser på hva som er utgangspunktet for sinnet. Hva betyr egentlig forbikjøringen for deg? Hva kjenner du da du blir forbikjørt? Sinne – ja, men kan det være noe annet også? Hva kjenner du hvis andre overser deg og ikke tar hensyn til deg? Hva handler egentlig den følelsen om?

Følelsen jeg kjente i begynnelsen av den terapitimen jeg har beskrevet, var sinne i forhold til situasjonen jeg hadde vært i, og som jeg fortalte om til terapeuten med stort engasjement. Sammen med terapeuten utforsket vi aggresjon. I etterkant kan jeg også tenke at engasjement hadde vært noe vi kunne sett på – mitt engasjement som

mor. En tredje mulighet er at vi kunne utforske de mulighetene som ligger i følelsene som oppstår før sinnet kommer. For min del har jeg tanker om at det også handler om min sårbarhet og at jeg ikke føler meg møtt som mor. At jeg ikke blir respektert! Når jeg ikke føler meg respektert og hørt, får jeg tanker om at jeg er mindreverdig.

Det har vært spennende og lærerikt for meg som klient, student og gestaltterapeut under utdanning å se nærmere på denne konkrete erfaringen. I forhold til å arbeide med egen og andres aggresjon har jeg gjort nyttige erfaringer. Samtidig tenker jeg at denne erfaringen er min subjektive, og at en annen form for intervensjon i forhold til aggresjon kan fungere utmerket for andre. Hva vi fysisk og psykisk tåler å bli utsatt for i eksperimenter, vil også være individuelt og variere i perioder i livet. Uansett er det viktig å ikke presse klienten til å gjennomføre noe som egentlig dekker terapeutens eget behov, men bruke awareness og sjekke ut hva klienten er klar for å utforske. Relatert til tidligere erfaringer tenker jeg også at bruk av aggresjon er akseptabel i vår vestlige kultur som et forsvar.

Jeg tar med meg videre, ut ifra hva jeg selv har erfart, at både å holde tilbake og å få direkte utløp for aggresjon kan påvirke min fysiske helse. I workshopen med Staemmler har jeg fått nyttige innspill på ulike intervensjoner i arbeid med aggresjon, og nye tanker om hvor jeg kan legge fokus når jeg selv arbeider med klienter og deres aggresjon.

Litteratur

- Pedagogisk-psykologisk ordbok* (1991). Oslo: Kunnskapsforlaget.
- Perls, F. S. (1947). *Ego, Hunger, and Aggression: A revision of Freud's theory and method*. London: Allen & Unwin.
- Perls, F. S. (1992). *Ego, Hunger, and Aggression: A revision of Freud's theory and method*. The Gestalt Journal Press, Inc.
- Perls, F. S. (1997). Gestalt therapy and cybernetics. *Gestalt*, 30, 49-52.
- Smuts, J. C. (1926/1973). *Holism and evolution*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Staemmler, F.-M. (1997). Towards a theory of regressive processes in Gestalt therapy. *The Gestalt Journal*, 20(1), 49-120.
- Staemmler, F.-M. (2008). Gestalt Workshop: Ego, Anger and Attachment: A way of looking at and working with Aggression in Gestalt Therapy. Tilgjengelig fra:
www.metanoia.ac.uk/workshops/workshopfolder/egoangerandattachment.htm [lesedato: 31.01.08].

METAFORER I VEILEDNING

En empirisk studie og kvalitativ analyse

Berit Bårdsen

Artikkelen omhandler bruk av metaforer som ett av veileders mange verktøy. Teori og tre eksempler presenteres. De viser hvordan metaforer, på meget kort tid, kan aktivere ubevisste prosesser og samtidig utvide en persons innsikt og perspektiv når det gjelder egen livssituasjon og egne valgmuligheter. Det kreative element i denne prosessen vektlegges, både i forhold til den assosiative og utforskende tenkning omkring egen livssituasjon, og i forhold til at man selv er i en skapelsesprosess. Dette gir en opplevelse av eierskap til det som kommer frem. Det antas at dette er et sterkt bidrag til egen helingsprosess.

Nøkkelord: Metaforer, det kreative tomrom, fantasi, gestaltveiledning, oppmerksomhet

1. Innledning

I min praksis som veileder erfarer jeg ofte metaforenes potensial. Metaforene kan kaste nytt og annerledes lys over noe som oppleves fastlåst. Jeg vil i det følgende undersøke bruk av metaforer som verktøy innenfor veiledning. Jeg ønsker å sette ord på noen av mine erfaringer, samt reflektere over disse.

Først ønsker jeg å si noe om det å være veileder. Deretter drøfter jeg begrepet "metafor". Jeg gjennomgår så eksempler der bruk av metaforer førte til at den som søkte veiledning, fikk kontakt med grunnleggende erfaringer som bidro til en endringsprosess. Som hjelp i refleksjonen har jeg søkt støtte hos Lakoff & Johnson, Paul Ricoeur (1913-2005) og Mester Eckhart (1260-1328). Jeg avslutter med å se på metaforenes kreative muligheter.

2. Veiledning

Begrepet veiledning lar seg ikke avgrense og definere enkelt i én setning. Veiledning blir bedrevet i mange ulike slags sammenhenger. I de eksemplene jeg beskriver, foregikk veiledningene i møte mellom én veileder og én som søkte veiledning. Gestaltveiledningens primære

hensikt, slik jeg praktiserer den, er ikke terapeutisk, men den viderefører viktige prinsipper og begreper fra gestaltterapi. Her er kunnskap og innsikt som ikke bare hører hjemme i terapi, men som er like aktuelle i møte mellom lærer og student, foreldre og barn, overordnet og underordnet (Bårdsen, 2006). Jeg tenker på meg selv som hovedsakelig pedagog, og denne pedagogiske virksomheten kan av og til ha terapeutisk effekt. Med veiledning tenker jeg at jeg som veileder "går sammen med" en annen et stykke tid.

Både i gestaltterapi og gestaltveiledning er man opptatt av hvordan mennesket kan oppnå personlig vekst og god funksjon i forhold til seg selv og sine omgivelser. Det handler ofte om mennesker som er midt i sine aktive liv, men som ønsker hjelp til å finne ut av noe som kan oppleves som fastlåst, uavhengig av grunn. Det handler om å få hjelp til å utvide eget handlingsrom. Både gestaltterapi og gestaltveiledning bygger på eksistensialismen, fenomenologien, feltteori, dialogen og gestaltpsykologien og har således røtter i både filosofi og vitenskap. Gestaltveiledning har i tillegg røtter i pedagogisk tenkning. Ordet *educate* handler om å søke å få frem latente ressurser (Bårdsen, 2006). I veiledning handler det i hovedsak om å *legge til rette for oppdaging og læring*. En pedagog og/eller en veileder kan legge til rette for læring og oppdaging, men kan ikke selv lære eller oppdage noe for den andre. Det viktige er å bidra til at den som søker veiledning, kommer frem til kunnskap og innsikt og får hjelp til å finne vei, at veisøker får tilgang til ny innsikt, får erfare det å falle til ro og finne balanse i seg selv.

Metaforer er ett av mange hjelpeverktøy som kan bidra til å oppdage, lære og få frem latente ressurser. Jeg tror det er viktig at visse værenskvaliteter må være til stede for at tillit mellom mennesker kan etableres og opprettholdes. Som veileder ser jeg det som min viktigste oppgave å utvikle en nærværskompetanse. Det handler om å høre ordene som blir sagt, og så å kunne lytte etter hva det snakkes om. Det vil si å møte den andre med ubetinget aksept. Videre handler det om å utvikle evnen til empati og inklusjon, og om å evne å være kongruent i møte med den som søker veiledning. Det handler også om å utvide oppmerksomheten, og så oppøve evnen til å se den andre *i hans eller hennes situasjon og i hans eller hennes sammenheng*, gjerne med en holdning av ømhet (Bårdsen, 2006). Alt dette er ord som kan være enkle å skrive, men å *leve* det i møte med den som søker veiledning, handler om en livslang oppmerksomhet, en ydmykhet og varhet som det trengs å trenes på og som må holdes levende gjennom et liv. For å si det med gestaltbegreper: De hjelpeverktøy som veileder bruker for å legge til rette for oppdagelse, er "grunn", og værenskvaliteter og nærværskompetanse er "figur".

Veileder velger hjelpeverktøy underveis i veiledningsprosessen. Det vil være verktøy som man tror vil bidra konstruktivt i den aktuelle situasjon i øyeblikket. Man søker å utøve årvåken oppmerksomhet både mot den som søker veiledning og mot seg selv, fra øyeblikk til øyeblikk, uten å bli fanget av det man blir oppmerksom på. Det er også viktig at veileder ikke begrenser seg til noen få hjelpeverktøy, men er i stand til å velge blant en rekke ulike verktøy. Min erfaring er at det er en sammenheng mellom det veileder evner å møte i seg selv, det nivå av selvinnsett veileder har, og det veileder bidrar med i møte med en veisøker.

Ett tema trer ofte frem i mine møter med mennesker i ulike livssituasjoner: "Er jeg ok?" Dette handler kanskje mest om mennesker som opplever at de får sin verdi ut ifra hva de *gjør* og hva de *har*. En beskrev dette slik: "Bare jeg kan vise til hva jeg har gjort, får jeg verdi. Har jeg hus, familie, er slank, kler meg pent, oppfører meg som de andre, så er jeg akseptert. Men det som gir meg energi, er når jeg skaper noe, er kreativ og intuitiv. Det er som om der ikke er rom og tid for det, og jeg ender opp med å være sliten og trøtt. Jeg opplever smerte i møte med dette."

Dette og lignende utsagn hører jeg ofte. Menneskene har det så travelt. Det er som om den unike personen, det skapende, kreative og intuitive kommer i skyggen. Som veileder blir det min utfordring, som C. G. Jung (1990) sier, å bidra til at mennesker kan bli i stand til å gi tid og rom for sin evne til intuitivt å gripe noe eller oppdage noe som de ikke har oppdaget før. Da først kommer de kanskje i overensstemmelse med seg selv igjen. Dette gjelder både for veileder og veisøker. Derfor er det viktig at veileder utvikler sin egen selvinnsett.

3. Metaforer

I veiledning er bruk av metaforer altså ett av mange verktøy som bidrar til å utvide perspektiv og aktivere ubevisste ressurser og potensialer. Metaforer er mentale forestillingsbilder, bilder som er tilgjengelige for de fleste. Jeg opplever at metaforer er som en Sareptas krukke vi alle har tilgang til, bare vi leter og lytter. De kan bidra til innsikter som kan frigjøre fra det som oppleves fastlåst. De kan endre eller utvide et perspektiv. Metaforene har potensialer til å bevisstgjøre en type intuitiv visdom og kreativitet som er der, tilgjengelig for de fleste mennesker.

Metaforer kan kalles billedtale eller språklige bilder. Et bilde kan si mer enn tusen ord og kan gi umiddelbar forståelse og mening. En metafor muliggjør en forståelse av *noe* gjennom *noe annet* (Lakoff & Johnson, 1980, s. 5). Det vil si at en metafor er en sammenligning med

noe annet. Dette beskriver metaforens essens. Det handler om å sette sammen ord eller ideer som opprinnelig er uforenlige. Dermed får metaforen sin virkning. Man gir noe et navn som hører hjemme et annet sted. Ny mening trer frem. Både likheten og ulikheten mellom ordene eller ideene kan berike innsikten i det aktuelle fenomen. Metaforen tilfører språket en visuell styrke som går utover det rent språklige. Gevinsten er at en fastlåst oppfatning kan rokkes og beveges. Slik blir metaforen en berikende beskrivelse av et fenomen. Røysamd (1993, s. 444) skriver:

Denne meningsproduserende egenskapen kan delvis forklares ved at metaforen fremhever enkelte aspekter ved et objekt, og undertrykker andre. Et poeng som også ligger i det ovenstående er at metaforen ikke avdekker sann mening, men kan skape ny personlig mening. Det betyr at noe blir en metafor først når det fungerer slik for noen.

Det karakteristiske ved metaforer er at det skapes mening, de er meningsproduserende. Hva er det ved metaforen som bidrar til meningsinnhold? Enkelt sagt er en metafor et uttrykk som foreslår en form for likhet mellom essensielt ulike fenomen. Metaforer kan brukes til å utbrodere situasjoner: "livet er ikke en dans på roser", "glad som en lerce", "jeg føler meg som en vaskefille". Og de kan også brukes i øyeblikk der det er vanskelig å finne ord. Ricoeur (1977) sier at metaforer kan fungere som lekne mellomledd mellom levd erfaring og vanlig hverdagsliv.

Nettopp dette, å få tilgang til ny innsikt og å falle til ro og finne balanse i seg selv, opplevde jeg skjedde med personene i de eksemplene jeg viser til nedenfor. Metaforene må ikke sees på som sanne eller falske, men mer som en kilde til ny innsikt og aha-opplevelser, en sannhet som er subjektiv. En metafor kan gi et bilde av en del av helheten og bidrar til å organisere erfaringen på en ny måte – den kan bli en "øyeåpner". Metaforen bidrar til å erstatte kaos med orden. Den bidrar til at en vanskelig situasjon blir til å holde ut, og personen evner å stabilisere seg selv i møte med det som oppleves usikkert.

Som en oppsummering kan vi si at metaforer er et visuelt hjelpemiddel som vekker folks nysgjerrighet, får dem til å se på seg selv og undres på en ny og annerledes måte, uten at det foreskrives hva de skal gjøre.

3.1 Eksempler på bruk av metaforer

”Sommerfuglen”

Kvinnen hadde gått en tid i veiledning og var vant til å bruke fantasi som hjelpemiddel til å utforske det hun strevde med, og til å lete etter mulige alternative perspektiver. Hun forteller i en veiledning at hun skal feriere sammen med sin mor, og at hun kvier seg. Som veileder leder jeg henne i en fantasi der hun ser seg selv sammen med sin mor, og hun sier det omtrent som følger: ”Vi, mor og jeg, er på hurtigruten på vei nordover langs kysten til vår lille hytte for å feriere sammen i en uke, bare vi to. Naturen er vakker. Jeg sitter og ser ut vinduet vekselvis med at jeg ser på min gamle mor som sover i sin stol ved siden av meg. Jeg har tilbrakt tiden hovedsakelig med å lese febrilsk i en roman, da jeg ved det unngår å være i kontakt med mor. Jeg bruker romanen til å flykte fra kontakt. Nå sitter jeg og ser på henne og undres: Hva er det som er så vanskelig? Hva er det jeg flykter fra?”

Jeg ber veisøker være oppmerksom på pusten sin. Og så stiller jeg et spørsmål, som en undring: ”Hva er det som er så vanskelig?” Etter litt tid sier hun: ”Jeg ser for meg et flodhestlignende dyr. Det fyller hele rommet. Hver krok i rommet er dekket av dette dyret, og det når langt opp langs veggene. Det er ikke plass til meg. Dyret representerer mor som fyller hele rommet. Der er ikke engang plass til mine føtter så de kan stå eller gå omkring.” Jeg gir henne en ny utfordring: ”Hva kan du da gjøre?” Og et nytt bilde dukker opp: en liten, fargerik sommerfugl. Jeg registrer en umiddelbar glede og latter hos henne, og hun sier: ”Der er jo mye plass til sommerfuglen i luftrummet over dette flodhestlignende dyret. Jeg kan jo fly omkring så mye jeg vil uten at det legger merke til sommerfuglen”.

Senere, etter endt ferie, fortalte kvinnen at hun og mor hadde feriert sammen, og at hun hadde opplevd å være som en sommerfugl hele uken. Hun fortalte videre at hun hadde opplevd glede, bevegelsesfrihet og latterfylt fryd ved denne hemmeligheten, noe som hun sa ”er helt uvanlig når jeg er sammen med mor.”

Det jeg som veileder gjorde her, var å eksperimentere, prøve ut noe. Denne tanken om å prøve noe kom frem i min oppmerksomhet og var knyttet til kvaliteten i relasjonen mellom oss to i øyeblikket. Det var som vi pustet tett sammen. Tanken var å bidra til at veisøker fikk tid og rom til å undres over problemet, for så å søke etter et bilde eller en metafor som kunne visualisere hva dette handlet om. Jeg har erfart at dette av og til kan være til hjelp i sammenhenger der et konkret problem er løftet frem. Det kan bidra til kontakt med et dypere nivå i bevisstheten, samtidig som en opprettholder dialogen i løpet av veiledningen.

Det er viktig ikke å glemme at dette er noe som kan tre frem i en sammenheng og i en relasjon. Det kan ikke planlegges på forhånd. Som veileder er det viktig ikke å komme med løsninger og forklaringer, men tåle å være nærværende til stede og la veisøker lytte og lete etter sin egen kreativitet, intuisjon og visdom.

Sammen med sin mor opplevde denne veisøkeren sitt liv som innskrenket. Hun opplevde å ikke ha noe rom til å være seg selv sammen med moren. Ved å se sommerfuglen oppdaget hun et nytt perspektiv, nye muligheter, noe hun aldri hadde sett før: At det egentlig var mye luft og rom til å leve og bevege seg i uten at det gikk på bekostning av moren. Det var som om hun falt på plass og kom i balanse. Dette ga nytt mot til at de to kunne leve sammen. Metaforen fikk liksom sitt eget liv, utenfor situasjonen, den ble skapt der og bidro til ny mening. Den bidro til en uventet løsning på noe som opplevdes fastlåst.

”Urkvinnen”

Neste eksempel illustrerer også hvordan en veisøker kan få mulighet til å se seg selv i en større sammenheng.

En kvinne i 40-årene kom til mitt kontor. Hun fortalte: ”I dag da jeg gikk etter veien, var jeg glad, og solen skinte. Og så, som ut av intet, ble jeg liksom rammet av en redsel. Jeg så for meg min sønn ligge på sykehuset, lammet fra halsen og ned etter en ulykke.”

Hun fortalte at hennes sønn lenge hadde drevet med ekstremsport, noe hun syntes var vanskelig å akseptere. Hun greide ikke å påvirke sønnen til å slutte med dette. Videre fortalte hun at sønnen var soldat, hadde deltatt og mest sannsynlig kom til å delta i krigsoperasjoner et sted i verden. Før hun kom til meg, hadde hun ringt til sin sønn og fått visshet om at han var hel og uskadet. Til tross for dette satt angsten fortsatt i kroppen.

Jeg inviterte henne til å delta i en fantasireise.¹ Ledet fantasi kan være en av mange innfallsvinkler til å oppdage noe, se noe en ikke har sett før, eller se nye muligheter i forhold til noe. Etter en vanlig innledning som handler om å være oppmerksom på pusten sin, ba jeg henne om å la en person full av visdom og kjærlighet dukke opp i hennes indre forestilling. Jeg ba henne om å gi meg et nikk dersom det var en person som dukket opp. Etter en tid så jeg at hun nikket. Jeg ba henne fortelle til denne personen om det som bekymret og skremte henne, og så å lytte til det den andre sa. Etter en tid så jeg noe som kunne tolkes som en lettelse som bredte seg over hennes ansikt, og hun smilte. Jeg ba henne avslutte samtalen på en måte som var god for

¹ Fantasien er inspirert av boken *Bli den du er* av Piero Ferrucci (2002), s. 147-153.

henne og i et tempo som passet henne. Etter enda litt tid åpnet hun øynene og fortalte: "Jeg møtte en kvinne, gammel som Metusalem. Hun var bitte liten, hadde bare dun til hår på hodet. Det var som om hun hadde reist langt, og at det hadde kostet henne mye å komme meg i møte. Hun så på meg med et blick fullt av kjærlighet og visdom. Aldri før har jeg blitt møtt med et slikt blick. Jeg delte min fortelling med denne kvinnen og fortalte hvor redd jeg var, på tross av at jeg visste at min sønn var frisk. Urkvinnen sa bare noen få, korte setninger: 'Hvem er det du tror at du er? Jordens kvinner har til alle tider sendt sine sønner og menn i krigen. Jorden er full av kvinnegråt og sorg over krigenes gru. Ta opp ditt lodd, og vær en av oss!'"

Det er vanskelig å finne ord for hvordan det følte å høre dette! Jeg kjente meg dypt berørt over det kvinnen fortalte, og over å se hennes ansikt mens hun fortalte fra samtalen. Ansiktet viste en helt annen ro og tilstedeværelse enn da hun kom. "Jeg er ikke alene, men en av jordens mange kvinner! Dette må også jeg bære," sa hun. Hun gikk fra meg med en opplevelse av tilsynelatende befrielse og verdighet. Det som i første omgang opplevdes som nød, ble til en rikdom. Noe helt nytt hadde kommet frem i hennes bevissthet, en opplevelse av mening og tilhørighet i en større sammenheng.

"Stillestående vann"

En veisøker kom til mitt kontor. Etter litt tid falt følgende setning: "Vannet er stillestående i min organisasjon. Ingenting skjer, alt stopper liksom opp. Det er så energitappende." Jeg: "Når jeg går tur, ser jeg av og til at vannet hopper seg opp et sted. Da hender det at jeg sparker litt med foten og lager en liten åpning for vannet til å renne i. En sildrebekk, liksom. Og så kan jeg komme tilbake etter noen dager og se at vannet har funnet nye veier." Veisøker: "Kanskje det er en bedre idé enn å komme som en tsunamibølge..." Jeg: "Ja, en tsunami slår bare menneskene overende." Veisøker: "Kanskje det er det jeg har bidratt med i organisasjonen, å komme som tsunamibølge. Da blir det min utfordring nå å prøve å lage sildrebekker."

Disse bildene kom av seg selv og ga både veisøker og meg ny mening i forhold til hennes situasjon. Hun så muligheten for at det går an å lage en liten endring, som i neste omgang er konstruktiv for helheten. Det resulterte i at hun så på seg selv og organisasjonen fra en annen synsvinkel enn før. Metaforen "stillestående vann" sier noe om hvordan det oppleves å være en del av en organisasjon, at ingenting skjer, at det er dødt og ubehagelig. Metaforen "sildrebekk" gir veisøker et bilde på at hun/han kan bidra, der er håp! "Tsunamibølgen" gir et bilde på hvordan vi kan opptre ikke-konstruktivt i en organisasjon.

Det er spennende kraft i vannmetaforer. Stillestående vann gir umiddelbart assosiasjoner til lite liv, kanskje død. Rennende vann gir assosiasjoner til muligheter og nytt liv.

3.2 Hvor kommer metaforene fra?

Metaforen hentes fra assosiasjonsmønstre som ikke umiddelbart er tilgjengelige. Det som er opplevd, blir konkretisert og billedliggjort og gir assosiasjoner som tydeliggjør budskapet. Meningen som den enkelte tillegger metaforen, er knyttet til den konkrete sammenhengen personen er i. Den er unik for personen. Det er personen selv som må se og eventuelt sette ord på de kvalitetene som ligger i metaforen for å få frem energien og potensialene til nettopp denne spesifikke metaforen for nettopp denne personen. Veileder kan foreslå tolkninger om hva metaforen kan ha å fortelle veisøker. Disse spørrende tolkningene må alltid gis tilbake til veisøker, som selv må oppdage hva som kan bidra til mening.

Fortellingen om brakkvannet ovenfor illustrerer noe av dette. Veileder danner seg her et bilde av situasjonen, og med utgangspunkt i sin situasjonsforståelse konstruerer hun en fortelling som antas å være analog til den situasjonen veisøker er i. Veileder omtaler situasjonen på en indirekte måte. I sammenhengen kastet dette et nytt lys over situasjonen for veisøker. Denne "omveien" via implisitt bruk av metaforer kan bli til en "snarvei" (Lakoff & Johnson, 1980).

Lakoff & Johnson (1980) skiller mellom implisitt og eksplisitt bruk av metaforer. Implisitt bruk av metaforer utgjør mye av vårt daglige språk. Dette er noe vi gjør naturlig og automatisk for bedre å kunne uttrykke våre erfaringer. Metaforene kommer av seg selv, spontant. I tillegg til å bidra med frisk og ny forståelse strukturerer metaforene våre tanker og handlinger. For eksempel i en uttalelse jeg overhørte: "Ikke kjeft på gutten. Du kan gjøre ham til en østers." Denne setningen falt i en privat sammenheng. Den fanget umiddelbart min oppmerksomhet. Det visuelle bildet av en østers dukket opp for meg og ga umiddelbar mening langt utover den konkrete situasjon det ble snakket om. Minner fra møter med mennesker som ser ut til å være så snille og så vennlige, men som kan fortelle at de lever med en kontinuerlig skam. Dette de kaller skam, registreres som en smerte i brystet, som tap av energi og som tristhet. De kan fortelle at de ble kjeftet på som barn, og senere har de funnet seg en såkalt veltilpasset måte å være på, for å unngå å få nedsettende kommentarer. Når ens vesens innerste kjerne fortrenses, oppstår eksistensiell nød. Utsagnet "Ikke kjeft på gutten, du kan gjøre ham til en østers" illustrerer at metaforen griper kvaliteten i budskapet mer nøyaktig enn et adjektiv eller et følelsesord alene.

Metaforer knytter seg til noe som allerede er et tema for personen. De kommer ikke ut av løse luften. De trer frem fra personens erfaringsverden og fra evnen til å undres. Man må samtidig tørre å være kreativ og la noe ekstraordinært tre frem. Det handler om å la noe enkelt tre frem ut fra noe tilsynelatende komplekst.

Eksplisitt bruk av metaforer er, ifølge Lakoff & Johnson, ikke noe som dukker opp spontant og naturlig, men derimot gjennom en bevisst leting etter et bilde eller en forestilling. I mine eksempler på eksplisitt bruk av metaforer er det veisøker som leter og finner metaforene "flodhesten", "sommerfuglen", "urkvinnen" og "stillestående vann".

Jon Vetlesen har oversatt og skrevet innledning til boken *Å bli den du er* (2005) av Mester Eckhart. Vetlesen skriver at blant andre Jung, Heidegger og Assagioli hentet inspirasjon fra Mester Eckhart. Han skiller mellom det ytre menneske, det indre menneske og det aller innerste menneske. Det ytre menneske omfatter de egenskaper som kan erfares gjennom de fem sansene, samt menneskets forestillinger og reaksjoner som dannes innenfor rammen av ens opplevde livsverden. Utsagnet "Ikke mobb gutten, du kan gjøre ham til en østers" var en bestefars umiddelbare reaksjon på noe han så og hørte sin sønn gjøre mot hans barnebarn. En metafor dukket spontant opp, knyttet til noe han registrerte med sine sanser der og da. Østersmetaforen kan ifølge Mester Eckhart være et eksempel på noe som kommer fra det ytre menneske.

Det indre menneske handler ifølge Mester Eckhart om å kunne tre ut av sine reaksjoner og sin identifisering med disse. Man er som et vitne til seg selv og ser seg selv i et metaperspektiv. Mennesket kan da reflektere og velge i forhold til sine egne reaksjoner (Vetlesen, 2005, s. 56).

Ville Laursen (1980) viser til Fritz Perls' begrep "det kreative tomrom". Det paradoksale er at denne tomheten også er som en raus åpenhet, som en Sareptas krukke, der noe kan dukke opp. Det er et rom som gir mulighet for å oppdage noe nytt. Kanskje det er dette Ricoeur (1977) viser til når han sier at ved hjelp av metaforen kan vi få tilgang til vår dypeste innsikt. Det vil si å få kontakt med en dyp, intuitiv visdom som det ikke er så lett å sette ord på. Fortellingen om "sommerfuglen" og "urkvinnen" er på dette planet. Og kanskje det kreative tomrommet likner på det Mester Eckhart kaller *det aller innerste menneske*, som sjelens innerste grunn, sjelens gnist. Menneskets aller innerste vesen er intet, et tomrom. Det er en værensfylde som forbinder det med en større enhet og sammenheng. Særlig fortellingen om "urkvinnen" er eksempel på dette. Heideggers skille mellom det værende og dets væren og skillet mellom egentlig og uegentlig væren (Vetlesen, 2005, s. 59) er også relevant i denne sammenhengen. I fortellingen om urkvinnen handlet det ikke om at

kvinnen reflekterte i forhold til seg selv, eller så sin situasjon fra en annen vinkel, men mer som at noe "lyste opp", og hun så seg selv i et helt annet lys. Noe er annerledes etter en slik opplevelse.

Siden mennesket er en helhet og står i interaksjon med og gjensidig berøres av både det indre og ytre, og også av det aller innerste av sanser og tanker, kan denne tredelingen fra Mester Eckhart bidra til å kaste lys over noe som kan være nyttig i veiledningssammenheng. Her kan det å være oppmerksom på pustens kvaliteter være en god innfallsvinkel til å nå dette innerste nivået. Det fordrer både en avspenning i organismen og en våken oppmerksomhet. Det dreier seg om å være rettet mot det levende, her og nå. Det gjelder å erfare det som er i nuet, fra øyeblikk til øyeblikk.

Veisøkers møte med "Urkvinnen" bidro til befrielse, til en opplevelse av mening som gjorde personen fri fra angsten. Samtidig bidro møtet til en opplevelse av tilhørighet med alle generasjoner av jordens kvinner. Kvinnen som opplevde dette, har jeg møtt flere år senere, og hun beskriver hendelsen som en skjellsettende og vedvarende opplevelse hun bærer med seg. Hun er fortsatt bekymret for sin sønn, som mødre gjerne er. Men måten hun tenker om sin situasjon på, er varig endret til noe som oppleves som en rikdom for henne. Metaforen ble en hjelp til bedre å forstå livets sårbarhet og å se seg selv i fellesskap med uttallige andre.

Mennesket kan bare forstås som en del av en større sammenheng. Mennesket påvirkes av denne sammenhengen, samtidig som det selv påvirker. Alt som eksisterer, kan bare forstås ut ifra de sammenhengene de er vevd inn i. Det handler om å finne sin plass i den store sammenhengen og delta i livets store symfoni. Denne symfoni skapes av livets lidelser, smerte og gleder. Metaforer kaster ofte et nytt og annerledes lys over livet og livets sammenheng.

4. Det kreative aspekt

Når man er i uro, når man ikke finner ut av livet eller livets vanskeligheter, fører det ofte til at man blir utflytende og ustrukturert i sin tenkning og i bearbeidelsen av sine følelser og sine inntrykk. Det er spennende å se at bruk av metaforer både strukturerer og setter grenser. Metaforer hjelper til å gi struktur og samtidig skjerpe fokus for tanke og følelse. Det uklare og diffuse får et "håndtak" å holde fast i. Metaforer bidrar med et fokus i arbeidet for veileder og den som søker veiledning. Ny aktivitet kan oppstå. Dette kan gi konstruktiv energi til et undrende og kreativt assosiasjonsarbeid.

Når personen introduseres for denne type arbeid, er det som hennes fantasi og kreativitet egges. Man kan flytte seg i tid og rom,

man kan forlate logiske, nødvendige måter å tenke på, man slipper å føle slik "man burde", og unevnelige ting kan uttales. Personen er i en slags lekesituasjon som gir anledning til å hoppe bukk over intellektuelle og emosjonelle barrierer. Det tillater åpen og fri undersøkelse av egen situasjon – og ved det oppstår "ny" informasjon.

I gestaltveiledning og i gestaltterapi er en opptatt av at endring skal oppleves meningsfull av den personen det gjelder. Det handler om å utvide oppmerksomhetsfeltet knyttet til det som trer frem som figur i øyeblikket. Og det handler om å se dette som nå er i figur, i relasjon til det som er bakgrunn. Bakgrunn handler om den sammenhengen det som nå er figur, står i for vedkommende (Yontef, 2005). For å si det med en metafor: En lyskaster er blitt slått på, og en ser noe tydelig. Og personen er som et vitne til dette, blir oppmerksom og påvirkes emosjonelt og kroppslig av dette han eller hun nå blir oppmerksom på. Lyskasteren lyser opp veier man ikke har sett tidligere, og kan bidra til løsninger en tidligere ikke kunne tenke seg. Det blir lettere for den som søker veiledning, å rydde i sin forvirring og undersøke nye retninger for videre arbeid, eller med gestaltspråk, personen får hjelp til å se nye figurer.

Bruk av metaforer oppleves for meg som en spennende måte å arbeide med seg selv og andre på. Dette kreative og assosiasjonsskapende elementet vekker vanligvis nysgjerrighet, og man motiveres til å kaste seg ut i det. Man kan si at det kreative aspektet fungerer på to plan: På den ene siden det å finne frem til en passende metafor. Og på den andre siden ved den assosiative og utforskende tenkningen som metaforen skaper. I tillegg fungerer dette arbeidet selvstøttende: Personen opplever seg som en som selv utforsker sin "problematikk". Det gir eierskap, glede og takknemlighet, både for den som søker veiledning, og for veileder.

Litteratur

- Bårdsen, B. (2006). Fra smerte og kaos til mestring og forutsigbarhet. *Norsk Gestalttidsskrift*, 3(1), 36-47.
- Ferrucci, P. (2002). *Bli den du er: Om psykosyntese, en metode for sjelelig utvikling*. Oslo: HumaNova – Det europeiske Psykosynteseuniversitetet.
- Jung, C.G. (1990). *Mitt liv*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Jung, C.G. (2005). *Drømmetydninger. I utvalg og oversettelse ved Ove Steen*. Oslo: Pax Forlag AS.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Laursen, V. (1980) *Fritz Perls*. København: Forlaget Forum.

- Mester Eckhart (2005). *Å bli den du er: Perspektiver på menneskets frihet*. Oversatt med innledning og noter av Jon Vetlesen. Oslo: Aschehoug Co.
- Røysamd, E. (1993). Eksplisitt og implisitt bruk av metaforer. *Tidsskrift for Norsk Psykologiforening*, 30, 443-454.
- Ricoeur, P. (1977). *The rule of metaphor*. Buffalo: U of Buffalo P.
- Vetlesen, J. (2005). Innledning. I Mester Eckhart, *Å bli den du er* (s.1-100) . Oslo: Aschehoug Co.
- Yontef, G. M. (2005). Gestalt Therapy: Theory of Change. I A. L. Woldt & S. M. Toman (red.), *Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice* (s. 81-100). Thousand Oaks, Ca.: Sage Publications, Inc.

POLER OG PARADOKSER

SLANGEN

Ingunn Dahl Karlsen

Nøkkelord: Drøm, eksistens, støtte, mening, balanse

I nattens drømmerike har slangen vist seg gjentatte ganger:

Jeg står bak barndomshjemmet, nordøst for huset. Et lite fjell til høyre for mine føtter slår sprekker, og slangen viser seg. Den kryper stille og rolig ut, nedover skråningen mot øst. Den mørke ryggen og den buktende bevegelsen er tydelig. Jeg tenker at den beveger seg vekk fra meg for å finne et nytt sted å gjemme seg.

I begynnelsen av januar 2007 kom drømmen tilbake med full styrke. Den var klar og tydelig. Jeg skrev den ned:

Et stort, lukket skjell ligger på land mellom steiner. Jeg undrer om det lever, og ser samtidig at det er fuktig. Kanskje det beskytter seg? Skjellet åpner seg og har bevegelige grå og brungule organer. I midten ligger en tarm kveilet sammen. Det er ekkelt, og jeg blir nysgjerrig og litt redd. Er det en orm i sentrum av organene? Jeg ser at "ormen" skifter farge til turkis. Et fast og intenst blick møter mine øyne. Ormen skaper seg om til en slange som vokser seg lang og tykk. Den sklir ut av skjellet. Jeg er redd og løper. Jeg passerer en person og håper slangen tar personen og ikke meg. Samtidig synes jeg synd på personen som blir tatt av den fryktelige slangen. Jeg fornemmer at slangen smyger innpå meg. Det er *meg* den skal ha! Jeg balanserer nå på store og ujevne steiner. Havet dukker opp ved min venstre side. Et høyt, stupbratt fjell er der rett ved min høyre side. Jeg vurderer å klatre oppover fjellveggen.

Her stopper drømmen.

Etterpå skrev jeg ned: Jeg er et skjell. Jeg har mange indre organer. Jeg er slangen og ligger inne i skjellet. Slangen ligger inne i meg. Jeg skremmer meg selv.

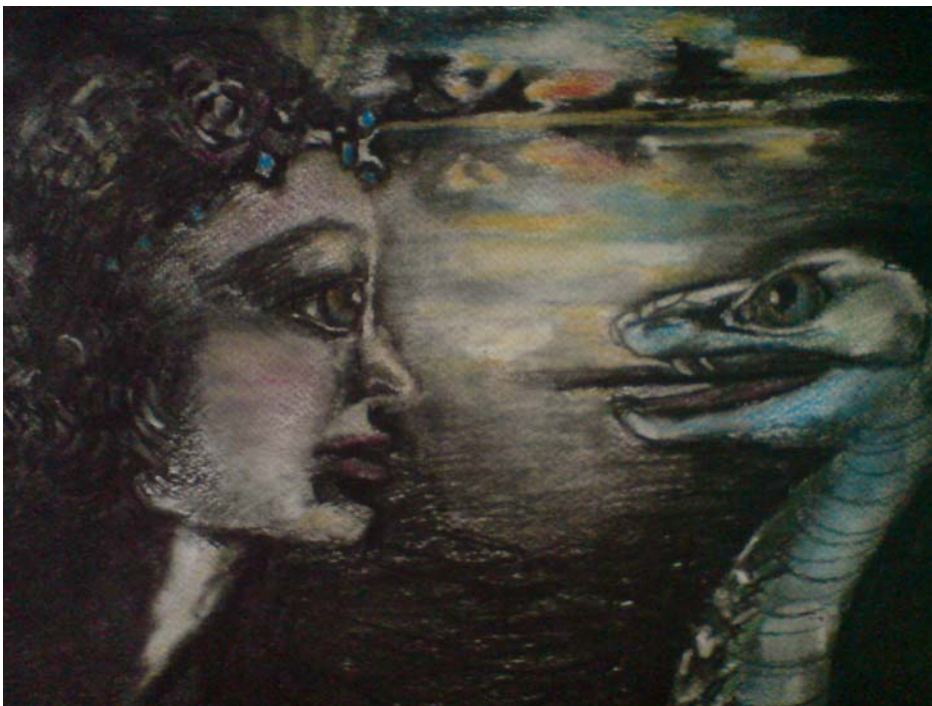
Terapitimen 09.01.07

Jeg (K) forteller terapeuten (T) om slangedrømmene ovenfor. Sammen med terapeuten "drømmer jeg videre" fra der hvor drømmen stoppet. Vi sitter overfor hverandre. Jeg gir meg selv tid.

- T: Lukk øynene dine og vær slangen i drømmen.
K: Jeg er slangen.
T: Hva gjør du, slange?
K: Jeg smyger meg ut av skjellet og bukter meg framover for å ta Ingunn.
T: Kan du se Ingunn?
K: Nei.
T: Hva kjenner du nå?

Jeg bruker tid til å kjenne.

- K: Jeg er ganske rolig. Øynene, som er lukket, beveger seg urolig under øyelokkene. Jeg smyger meg videre og kommer til en plass hvor jeg ser hav og himmel. Jeg løfter hodet forsiktig opp og ser rolig mot høyre. Ut over havet og horisonten.
T: Kan du se Ingunn?
K: Nei, men jeg ser svakt konturen av en stor stein på stranda og lurer på om det sitter noen der. Jeg vrir hodet sakte mot venstre og så mot høyre igjen. Det er blått og nydelig. Hav og himmel går nesten i ett. Etter en stund legger jeg meg ned på bakken og kryper bortover.
T: Leiter du etter Ingunn?
K: Nei. (Tar meg god tid til å kjenne.) Jeg er rolig. Jeg ser Ingunn nå. *Jeg er meg og ser at slangen står rett foran meg.*
T: Hvem er du nå?
K: Nå er jeg Ingunn. Jeg er rolig. Slangen ser på meg og har tungespissen ute. Vi ser hverandre inn i øynene. Slangeansiktet og mitt ansikt i samme høyde. Vi står slik en stund. Nå trykker slangen hodet inn i halsen min under strupehodet. Den forsvinner veldig sakte innover. Den er halvveis inne. Den er nesten inne. Jeg ser litt av halen som nå forsvinner. Jeg kjenner noe i halsen der den gikk inn. (Jeg tar på halsen der den forsvant inn.)
T: Hvor skal du nå, slange?
K: Jeg skal inn i Ingunn.
T: Hvordan er det der?
K: Det er trygt og godt.
Jeg (Ingunn) ser nå at slangen forvandles til en virvelvind. Den snurrer med en slik fart at jeg ikke kan se at den går rundt. *Den strekker seg ut og blir til en tykk mørk strek.*



Illustrasjon: Hanne Dahl Karlsen

Terapeuten spør hva jeg har fått ut av dette. Jeg sier at frykten for slangen er borte, og at jeg er rolig og glad. Slangen er integrert i (oppleves som en del av) meg, og jeg kjenner styrke og balanse. Terapeuten spør hva jeg vet om slanger, og hva jeg forbinder med dette dyret. Umiddelbart sier jeg at slangen er en del av naturen, og at jeg har sett slanger i bøker og på tv. Djevelen som skaper seg om til slangen i bibelhistorien, dukker også opp. Terapeuten forteller at slangen er et fredelig dyr så lenge den ikke blir truet. Den biter fra seg og forsvarer seg ved fare og trusler. Terapeuten viser til min siste setning og tenker at slangen ble integrert som en solid pøle.

Det er februar 2008, og slangen er ikke i mine drømmer på nattetid. Den er med meg som et redskap og en allianse på dagtid.

Refleksjoner om drømmearbeid og slangesymbolikk

I drømmearbeidet bringer jeg drømmen inn som en opplevelse her og nå (Hostrup, 1999). Fokuset er rettet mot slangen, som er figur (Skottun, 2002) og trer fram i feltet Ingunn–Ingunn. "Alt jeg gjør, alt jeg tenker og alt jeg er, oppstår som en funksjon av det feltet jeg er i, i øyeblikket" (Johansen, 2006, s. 87). Jeg forteller drømmen til terapeuten i nåtid. Perls (1992) hevder at alle deler i drømmen representerer drømmeren selv. Perls ser altså på drømmen som en projeksjon. "I believe that every part of the dream is a part of yourself – not just the person, but every item, every mood, anything that comes across" (s. 265-266). Terapeuten hjelper drømmeren med "å spille ut" en del eller deler i drømmen som aspekter av sin egen eksistens (Polster mfl., 1973). I min drøm blir det viktig å gjemme meg og å bevege meg vekk. Jeg har reflektert rundt dette og tenker at jeg gjemmer meg og beveger meg bort fra meg selv. Slangen representerer en viktig del av meg som jeg utforsker i terapitimen og blir bedre kjent med. Min første tolkning var: Slangen ligger inne i meg. Jeg skremmer meg selv. I denne forbindelse siterer jeg Hostrup (1999): "Hvis det har vært 'farlig' at organisere mening af en bestemt slags, så undgås de *polariteter*, som kunne føre til en opplevelse, som dette menneske har dårlig erfaring med" (s. 75).

Ifølge Perls (1992) er gestaltterapien ikke analyseorientert. Den har en integrasjonstilnærming:

Actually – and this is the decisive point – every bit of the dream is yourself. The fragmentation of the human personality is coming out nowhere better than in the dream. If you free associate to a dream or look for actual facts, you destroy what you can get from a dream or a fantasy. Namely, the re-integration of your disowned personality. I want to emphasize this again and again. Gestalt therapy has an integrative approach. We integrate" (s.166). En vesentlig og avgjørende faktor i drømmearbeidet er at terapeuten ikke tolker drømmen for klienten. Perls (*ibid.*) understreker: "And my whole technique develops more and more into *never, never interpret*. Just back-feeding, providing an opportunity for the other person to discover himself. (s. 143)

Gestaltterapien er opptatt av å utforske arketypiske symboler (det fellesmenneskelige) i *relasjonen* mellom klient og terapeut (Krüger, 2006). Krüger gir følgende definisjoner på et symbol: "Et symbol er noe som representerer noe annet enn seg selv. ... Eller sagt med gestaltformulering: Symbolet gjør det mulig å *kontakte* det som synes utsigelig" (s. 136-137). Jørstad (2005) siterer Jungs skille mellom et tegn og et symbol: "Et symbol peker ikke tilbake på den bevisste

tanken; det gjør derimot et tegn. Et tegn er alltid mindre enn det det henviser til, og et symbol er alltid mer enn det vi umiddelbart er i stand til å fatte" (s. 61).

Jeg har lest forskjellige tolkninger av slangesymbolet og ble opptatt av følgende tolkning:

Symbol på underverdenen og dødsriket fordi den gjemmer seg i huler, og evnen til å forynge seg ved å skifte ham. Brukes i helbredelses- og reinkarnasjonsriter, og er viet til legekunstens gud, Asklepios. Underverdenen, urhavet der alt liv er skapt, jordens fruktbarhet. Juni måned. Hell, visdom, humor, romantikk, intuisjon, reinkarnasjon, å ta avgjørelser. (<http://www.geocities.com>)

I drømmen min kryper slangen ut av fjellet ("gjemmer seg i huler"). Den dukker opp i skjellet som er fuktig, og har altså evnen til å forynge seg ved å skifte ham. Skjellet kommer fra vannet (jf. "urhavet der alt liv er skapt, jordens fruktbarhet"). Slangen kryper ut av skjellet. Hav (urhavet), fjell og steiner (huler) går også igjen. Jeg ser (sanser) disse delene flere ganger i drømmen. Slangen som var figur, forsvinner da i bakgrunnen (Zinker, 1978). Det kan være interessant å utforske disse figurene.

For å lukke eller avslutte gestalten forsetter jeg i terapitimen å drømme videre, og terapeuten støtter meg i denne prosessen (Jørstad, 2006). Naturen er sterkt til stede, og jeg opplever å være en del av den. Det første jeg tenkte da terapeuten spurte hva jeg visste om slanger, var at de er en del av naturen.

I drømmearbeidet stekker slangen seg ut og blir til en tykk mørk strek. Den blir integrert (opplevs som en del av meg), og jeg kjenner styrke og balanse. Det gir meg derfor mening å lese at slangen brukes i helbredelses- og reinkarnasjonsriter.

Slangesymbolikken passer inn i drømme- og arbeidsprosessen min og berører noe av den innsikten jeg har tilegnet meg. "En innsikt er noe man må vokse seg inn i og utvikle seg til. Da berøres hjertet, og virkningen går dypere og virker med større kraft" (Jung i Jørstad, 2005, s. 62).

Mine opplevelser av eksistens i "drømmeriket" er betydelige og like virkelige som opplevelser av eksistens i våken tilstand. Jeg vil si det så strekt som at jeg oppnår kontakt med energier som bidrar til vekst og balanse i meg selv og i relasjon til dem og eller det jeg møter. Avslutningsvis vil jeg understreke at terapeutens tilstedeværelse, metode og bidrag i vår relasjon var helt unik og avgjørende for min prosess.

Å lese om slangesymbolikk utdyper og bekrefter min opplevelse, men det var selve prosessarbeidet i relasjon med min terapeut som var viktigst for meg.



Illustrasjon: Hanne Dahl Karlsen

Litteratur

- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi*. København: Hans Reizels Forlag.
- Johansen, S. (2006). Her og Nå. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Gestaltterapi i praksis* (s. 81-101). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Jørstad, S. (2006). Å arbeide med drømmer i gestaltterapi. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Gestaltterapi i praksis* (s. 129-152). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.

- Jørstad, S. (2005). Et møte med Carl Gustav Jung. *Norsk Gestalttidsskrift*, 2(2), 60-67.
- Krüger, Å. (2006). Symbolenes muligheter. *Norsk Gestalttidsskrift*, 3(1), 136-148.
- Perls, S. F. (1992). *Gestalt Therapy Verbatim*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Polster, E. & Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner/Mazel.
- Skottun, G. (2002). Essay om kontaktmekanismer og figurdannelse. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender*. Festskrift (s. 61-72). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

BOKOMTALE

BOKOMTALE

Synnøve Jørstad

Brigitte Martel (2008)
SEX – gleder og skuffelser
Oversatt av Kirsten Mouhleib
Conflux forlag
136 sider

Brigitte Martels bok *Sexualité, amour et gestalt* foreligger nå i norsk oversettelse. Brigitte Martel er gestaltterapeut og har lang erfaring med å arbeide terapeutisk med seksualitet, både i individualterapi og i grupper. Det er denne erfaringen som gjennomsyrer boka hun har skrevet. Hun beskriver mennesker som strever med sin seksualitet, hun reflekterer over hva som er normalt og unormalt, og hun kommer med ideer for hva vi kan gjøre som terapeuter når klienter kommer til oss med seksuelle problemer.

Boka er delt i to hoveddeler. Den første hoveddelen har overskriften "Hva er sunn seksualitet?" Her tar forfatteren for seg et vidt spekter av emner, som den seksuelle "normalitet", seksuelle påbud og forbud, viktigheten av å konkretisere når klienten kommer med generelle utsagn, samt årsaker til seksuelle problemer. Hun presenterer syklusmodeller som beskriver det seksuelle samspillet og avbrytelser i samspillet. Her tar hun for seg et par modeller utviklet av sexologer og sammenlikner disse med kontaktsyklusen i gestaltteori (Serge Gingers versjon). Videre refererer hun til syklusene når hun setter opp det hun kaller to kriterier for god seksuell helse: "Evnen til å *gjennomføre hele den seksuelle responssyklusen* hvis man bestemmer seg for det, eller til å *avbryte den* hvis man ønsker det" (s.33).

I den første hoveddelen finner vi også kapitler om aggressivitet, fantasier, eksistensialisme og gestaltterapi. I presentasjonen av gestaltterapi er det bl.a. en drøfting av fordeler med å arbeide med seksualitet i grupper, samt refleksjoner over etiske spørsmål.

Den andre hoveddelen har som tema "De vanligste spørsmålene" og inneholder følgende kapitler: Den problematiske lysten, Orgasmer,



Fra et levende fantasiliv til avvik – hvor går grensen?, Seksuell orientering og kjønnsidentitet – to ulike spørsmål, Kan incest helbredes? (her tar hun også opp terapi med overgripere) og Skyld og skam i seksuallivet.

Karakteristisk for begge hoveddelene er forfatterens konkrete og jordnære presentasjon av temaer som det kan være vanskelig å snakke om. Noe som bidrar sterkt til dette, er alle de kasusene hun presenterer til å belyse de emnene hun tar opp. Noen av disse antar jeg kan være lett gjenkjennbare for mange lesere, andre kan muligens virke mer spesielle. Uansett – Brigitte Martel presenterer klientene med innlevelse, forståelse og varme. Dette er ingen innviklet fagbok, men en levende beskrivelse av ulike mennesker med problemer i seksuallivet. Boka viser hvordan disse menneskene får muligheten til å utvikle sitt potensial, så den norske undertittelen ”gleder og skuffelser” gir et dekkende bilde av innholdet.

Forfatteren er selv sterkt til stede gjennom hele boka, uten at jeg finner dette påtrengende, men tvert imot engasjerende. Som gestaltterapeut setter jeg pris på at hun gir mange eksempler på hvordan hun arbeider med ulike typer problemer, og jeg setter også pris på at hun forteller om en episode som illustrerer hennes og lederens begrensninger i en gruppesituasjon – ”et vondt minne”, som hun kaller det.

Brigitte Martel drøfter ulike aspekter av seksualitet i lys av eksistensialisme. Hun viser til forfattere som hevder at vi alle vil bli konfrontert med fem uunngåelige spørsmål i livet: ansvarlighet, begrensningen, ensomheten, utilstrekkeligheten og søken etter mening. Ved hjelp av eksempler fra terapi viser hun at det kan være fruktbart å ha disse spørsmålene i tankene når klienten kommer med et seksuelt problem. I det hele tatt understreker hun hvor viktig det er å tenke helhetlig:

Hvis du bestemmer deg for å konsultere en gestaltterapeut for å snakke om et seksualproblem, kan det hende du blir forbauset over terapeutens måte å intervensere på. Du møter opp med ditt problem, ditt behov for å få løst det, finne løsninger, og du forventer å finne en spesialist.

Men terapeuten nøyer seg ikke med dette ene seksualproblemet, han eller hun viser seg interessert i deg på en mer helhetlig måte, sier at han eller hun ikke har noe svar, men gjerne vil engasjere seg sammen med deg for å utforske dette problemet og den innvirkning det har på ditt liv. Terapeutens stil orienterer seg mot møtet mellom to personer, med den tanken at det er denne relasjonen som vil være helbredende. Martin Buber snakker så vidunderlig godt om søkingen etter et Jeg–Du, som han

setter opp mot en Jeg–Det-relasjon, som er opptatt av symptomet og ikke personen.

Når det gjelder seksualitet, er denne Jeg–Du-holdningen mulig dersom terapeuten kjenner sine begrensninger og sitt intervensjonsområde. Det betyr også at terapeuten er i stand til å anbefale sin klient å oppsøke lege for å vurdere de fysiologiske og medisinske aspektene ved problemet.

Når disse forholdsregler er tatt i betraktning, er det mulig å motta klienten i sin helhet. Denne totale måten å motta klienten på gjør at tilværelsens mest fundamentale spørsmål raskt kommer opp: det endelige, ensomhet – temaer som ofte vekker angst. (s. 35)

Dette sitatet illustrerer en grunnleggende holdning hos forfatteren, og det viser også hennes personlige stil. I kapittelet Fra et levende fantasiliv til avvik – hvor går grensen? tar hun opp toleranse, som ikke vil si å banalisere visse typer uakseptable handlinger, men som innebærer en åpnere holdning som gjør det mulig med en oppfølging av dem det gjelder:

Det er bare når terapeuten selv er blitt klar over sine egne "frø" av behov for kinking, eller sadisme at han eller hun kan ta imot en person som er innestengt i en av disse holdningene. I avvikende adferdsmønstre finnes det en opplevelse av å være innestengt, og det er denne opplevelsen som kan hjelpe oss til å differensiere mellom avvik og en seksuell preferanse. (s. 89)

Hvem kan ha glede og nytte av denne boka? Dette er ikke en bok som først og fremst er skrevet for sexologer. Psykoterapeuter (og studenter) som ønsker å vite mer om hvordan de skal arbeide med seksuelle problemer, vil sannsynligvis finne nyttige erfaringer og viktige refleksjoner her, både for individualterapi og for arbeid med grupper. Jeg ser ikke bort fra at de også kan finne noe de kan ha glede av i sitt privatliv, og jeg tenker at denne boka også kan anbefales til klienter. Leseren trenger ikke å ha kjennskap til gestaltteori siden det viktigste blir forklart underveis. Forfatterens egen konklusjon er at hun ønsker "å understreke den flotte energien som dette temaet bærer i seg, en energi som gjør oss i stand til å reise oss igjen etter slag eller traumer, og som muliggjør disse store øyeblikkene i møtet og i det sublime" (s. 132).

Kirsten Mouhleby har gjort en grundig og samvittighetsfull oversettelse og gitt teksten en god norsk språkdrakt. Det er interessant å lese hennes etterord om arbeidet med oversettelsen. Hun peker her på hvor viktig det ble for henne å gjengi noe av forfatterens identitet i oversettelsen, beskriver deretter en viktig forskjell mellom norsk og fransk, og hun forteller om sitt møte med Brigitte Martel for å utdype

språklige passasjer. Så vidt jeg kan bedømme ut ifra mine nokså begrensede franskkunnskaper, har oversetteren lyktes i å formidle forfatterens identitet i den norske teksten. Jeg hadde flere samtaler med Kirsten Mouhlebs i forbindelse med oversettelsen og ble da imponert over hennes overveielser og refleksjoner når det gjaldt å finne ord og uttrykk med den mest presise valøren.

Les selv!

OMTALE AV NYTT TIDSSKRIFT

Gro Skottun

Redaktører: Dan Bloom, J.D., L.C.S.W., Margherita Spagnuolo Lobb, Dr. Psych. Psychoth. og Frank-M. Staemmler, Dipl.-Psych. (2007)
Studies in Gestalt Therapy: Dialogical Bridges. A journal establishing connections between gestalt therapy and other psychotherapies
Siracusa: Instituto di Gestalt, HCC. Webadresse: www.studies-in-gestalt.org

Dette er et nytt tidsskrift som er kommet ut med to numre i 2007. Utgivelsen er et samarbeidsprosjekt mellom New York Institute for Gestalt Therapy, USA, Instituto di Gestalt, HCC, Siracusa, Italia og Zentrum für Gestalttherapie, Würzburg, Tyskland. Hensikten med tidsskriftet er å lage en forbindelse mellom gestaltterapi og andre retninger innen psykoterapi. Dette betyr i praksis at tidsskriftet inneholder en blanding av artikler, diskusjoner, kasusbeskrivelser med kommentarer, samt bokanmeldelser skrevet av gestaltterapeuter og psykoterapeuter fra forskjellige skoler og retninger. Hvert nummer har et hovedtema som forfatterne forholder seg til på forskjellige måter.

Det første nummeret har som tittel: "Self and Intersubjectivity" og inneholder mye interessant lesning over teoriene om selv sett fra forskjellige vinkler: teoretisk, historisk og i praksis. Tittelen på det andre nummeret er "Contact and Intrapsychic Perspectives". Her drøftes kontakt og empatibegrepet.

Personlig har jeg hatt stort utbytte av å lese flere av artiklene i begge tidsskriftene. Min forståelse av teoriene om selv er blitt utvidet av Lynne Jacobs', Peter Philippons og Gordon Wheelers svar på spørsmål de blir stilt om temaet, og av Richard Kitzlers artikkel om Paul Goodmans forvirring i forhold til hans utvikling av teorien. Frank-M. Staemmlers artikkel om empati har inspirert meg og åpnet øynene mine for en annen måte å forstå dette begrepet på. Jeg har også med stor fornøyelse lest Erving Polsters kasusbeskrivelse fra en demonstrasjon han holdt i 2005. De medfølgende kommentarene har også vært interessante og til ettertanke.

Det er med dette tidsskriftet som med alle andre: Jeg leser ikke alt, men velger ut og leser litt her og der. Derfor kan jeg heller ikke kommentere mer enn hva jeg selv har lest, og det blir opp til deg å velge hva som engasjerer deg, og hva du vil lese. Det jeg imidlertid kan anbefale i tillegg til det jeg har skrevet ovenfor, er å lese lederne i

begge numrene. Selv fikk jeg ved å lese dem en ny forståelse av hensikten med å fordype meg i teorier og se dem fra andres perspektiver. Jeg tar med et sitat som berører mye av hensikten med tidsskriftet:

We are committed to our identity as gestalt therapists in this hermaneutic way. Through dialogue we become clearer in our differences with our dialogue partners, and to the extent we maintain contactful dialogue, the figure/ grounds that will emerge will draw all of us forward to new understandings. Hopefully, this dialogue also will be a mirror for us gestalt psychotherapists to see ourselves through others' eyes and support our coevolving identities. (1/1, s. 6)

Dersom du ønsker å abonnere på tidsskriftet, er det enklest å gå inn på nettsiden deres, adressen står over. Lykke til.

BIDRAGSYTERE

BIDRAGSYTERE I DETTE NUMMER

Anne Dessingtho

er utdannet lærer. Hun har arbeidet i femten år med internasjonal utvikling og bistand. I seks år har hun bodd og arbeidet i sørlige Afrika (Zimbabwe og Sør-Afrika). I bistandsarbeidet var hennes hovedfokus helse og utdanning i både offentlig og privat sektor. I tillegg har hun jobbet med flyktninger på mottak i østlandsområdet, og hun underviser nå på en flerkulturell barneskole. Hun ble ferdig med grunnutdanningen i gestaltterapi i 2007.

Berit Bårdsen

har hovedfag i helsefag og videreutdanning i gestaltveiledning fra Los Angeles Gestalt Institute. Siden 1996 har hun vært tilknyttet Senter for Relasjonsutvikling (SeR), Haraldsplass Diakonale Høgskole, Bergen Diakonissehjem, hvor hun har vært med på å lede institusjonens tverrfaglige veilederutdanning. Berit har erfaring med å gi individuell veiledning, gruppeveiledning og prosjektledelse i organisasjoner.

Elisabeth Simonsen

går i 3. klasse på den 4-årige gestaltterapeututdanningen på NGI. Hun har de siste fem årene, på deltid, vært tilknyttet SAFIR (Senter for frivillig innsats innen rusfeltet), et samarbeidsprosjekt mellom Kirkens Bymisjon og Oslo Røde Kors, hvor hun har fulgt ulike prosjekter rettet mot personer som holder på å etablere seg i en tilværelse som rusfrie. Hun er opprinnelig utdannet økonom fra BI og har også flere års erfaring fra shipping.

Gro Skottun

er utdannet sosionom. Hun 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 arbeider som lærer, veileder og co-leder. Hun har skrevet flere artikler om gestaltterapi. I tillegg har hun en MSc. i Gestalt Psychotherapy fra University of Derby, UK.

Ingunn Dahl Karlsen

er gestaltterapeut under utdanning i klasse 3C ved Norsk Gestaltinstitutt AS i Oslo. Hun er bedriftsøkonom og sosionom. Ingunn var eneforsørger for to barn i flere år og har tretten års klienterfaring fra førstelinjetjenesten innen barnevern- og flyktingarbeid og som generalist ved sosialtjenesten. I dag er hun fast ansatt i Re kommune som sosionom og gjeldsrådgiver. Hun etablerte og startet Re gestaltterapi høsten 2007.

Kari Schätzer Coll

er trebarnsmor, utdannet sykepleier og helsesøster, og hun har siden 1999 arbeidet med unge av mange nasjonaliteter, ved Helsestasjon for Ungdom. Hun ble uteksaminert som gestaltterapeut fra NGI våren 2007.

Synnøve Jørstad

er utdannet cand. philol./lektor og øvingslærer ved UiO med fagkretsen norsk, folkeminnevitenskap og engelsk. Hun har over 30 års undervisningserfaring fra den videregående skolen, hvor hun også i flere år var øvingslærer for studenter fra UiO. De siste årene var hun rådgiver på en flerkulturell videregående skole. Hun er utdannet gestaltterapeut og veileder ved Norsk Gestaltinstitutt AS, og hun er nå lærer ved instituttet og terapeut i egen praksis, i tillegg til sitt arbeid i redaksjonskomiteen for Norsk Gestalttidsskrift.

E-postadresse: synjoer@online.no

Tove Britt Ørbeck Greina

går i 4. klasse på gestaltterapeututdanningen. Tidligere utdanning er mellomfag i kulturarbeid og en ettårig teaterskole. Hun har en høy grad av realkompetanse når det gjelder å jobbe

med mennesker med spesielle bistandsbehov. I en årrekke har hun jobbet som idrettsleder/fritidsleder med psykisk utviklingshemmede på en stor institusjon og som personalleder i en vernet bedrift for psykisk utviklingshemmede og mennesker med psykiske lidelser. Tove har også jobbet med ungdom som ikke har funnet seg til rette i lag, foreninger eller organiserte aktiviteter, og som ofte har falt utenfor skolesystemet.

Åsne Oma

er spesialist i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi og i barne- og ungdomsfysioterapi. Hun har mange års erfaring fra arbeid på sykehus, i kommunehelsetjenesten, på skole og i privat praksis. Åsne har tatt videreutdanning i praksisveiledning i helse- og sosialfag ved Høgskolen i Oslo og har deltatt i et statlig klinisk utdanningstiltak om forebygging og intervensjon ved spiseforstyrrelser. Hun har kompetanse i behandling av sjokk og traumer basert på Ph.d. Peter Levines Somatic Experiencing. I 2007 fullførte hun grunnutdanningen ved NGL. Til daglig arbeider hun i privatpraksis som psykomotorisk fysioterapeut.
E-postadresse: asneoma@hotmail.com

