

# NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

---

**REDAKTØR:**

Synnøve Jørstad

**REDAKSJONSKOMITÉ:**

Jon Eivind Amundsen  
Gro Skottun

**ADRESSE:**

Norsk Gestalttidsskrift  
NGI  
Akersveien 26  
0177 OSLO

E-post: [rani@gestalt.no](mailto:rani@gestalt.no)

**ABONNEMENT:**

Nok 300,-/år

**LØSSALG:**

Nok 170,-

**UTGIVELSE:**

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

**LAYOUT:**

Knut Moskaug  
Synnøve Jørstad

**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 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 case-eksempler.
- 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

---

<b><u>FRA REDAKSJONEN</u></b>	<b>1</b>
<b><u>TEORI</u></b>	
<b>Å LEGGE MERKE TIL DET SOM SKJER, OG LA MENINGEN TRE FREM</b> GUNAKETU KJØNSTAD	<b>5</b>
<b>ARVEN ETTER PAUL GOODMAN OG TEORIEN OM SELV NOK EN GANG</b> GRO SKOTTUN	<b>22</b>
<b><u>TEORI OG PRAKSIS</u></b>	
<b>TITT TEI – DER ER DU JO!</b> SISSEL IREN ASPEVIK	<b>35</b>
<b>FANTASI I TERAPI</b> NORA ABELSON SAHLÉN	<b>45</b>
<b>Å GJERE (U)TYDELIG DET SOM ER</b> EIRIK KALSVEIT	<b>57</b>
<b>Å SPISE ELLER IKKE SPISE</b> TEREZIA SCHANDL CHRISTIANSEN	<b>62</b>
<b>”MÅ BEGYNNE I TERAPI, NÅ!”</b> BIRGIT MAAGAARD	<b>72</b>

<b><u>BOKOMTALE</u></b>	
<i>DEN GÅTEFULLE KRAFTEN I DRØMMER OG EVENTYR</i> ASTRI HOGNESTAD OMTALT AV SYNNOVE JØRSTAD	<b>85</b>
<b><u>BIDRAGSYTERE</u></b>	<b>91</b>
<i>ADRESSER TIL NOEN AKTUELLE JOURNALER OG TIDSSKRIFTER</i>	

## FRA REDAKSJONEN

Her kommer nytt nummer av tidsskriftet. I tiden mellom dette og forrige nummer har vi foretatt endringer i redaksjonen. Heidi Mjelve har gått ut av redaksjonskomiteen etter to år, og vi takker henne for innsatsen. Som nytt medlem har vi fått Jon Eivind Amundsen. Han er lærer i terapeututdanningen og har bred erfaring med tekstbehandling, språk og oversettelser. Vi er glade for å få hans kompetanse i komiteen og for at han har anledning til å være med. Vi har også gjort arbeidsfordelingen i redaksjonen klarere ved at Synnøve Jørstad nå står som redaktør, mens Gro Skottun og Jon Eivind Amundsen står som medlemmer i redaksjonskomiteen.

Denne gangen presenterer vi fire artikler som tar utgangspunkt i eksamensoppgaver for fjerde klasse i terapeututdanningen ved NGI. Vi er nok en gang imponert over at forfatterne har pågangsmot og utholdenhet til å arbeide videre med tekstene sine kort tid etter eksamen. Disse artiklene inneholder både teori og praksis og beskriver arbeid med henholdsvis barn, ungdom og voksne. De tar for det meste for seg terapeutarbeid, men Nora Sahléns artikkel beskriver i tillegg et arbeid som støttekontakt. Dessuten har Eirik Kalstveit skrevet en artikkel som bygger på hans avslutningsoppgave i tredje klasse på terapeututdanningen. Her reflekterer han over de intervensjonene han gjorde som fersk studentterapeut.

To av artiklene i dette nummeret er viet teoretiske drøftinger. Gunaketu Kjønstad skriver om hvordan mening kan skapes i øyeblikket, blant annet mellom terapeut og klient. Han diskuterer gestaltterapiens ideer om helhet og deler og sammenligner buddhistisk og gestaltterapeutisk tenkning. Gro Skottun beskriver og drøfter hvordan Goodman har skapt forvirring i forhold til teorien om selv, og de konsekvensene denne forvirringen har fått for undervisning og terapi.

Også denne gangen har vi en bokomtale: Synnøve Jørstad presenterer Astri Hognestads bok *Den gåtefulle kraften i drømmer og eventyr*. Forfatterens teoretiske ståsted er i hovedsak jungiansk psykologi, og hun drøfter hvordan symbolene i eventyr og drømmer kan betraktes som budskap til oss.

I de første numrene av tidsskriftet hadde vi en avdeling som het "Lesernes respons". Vi er svært interesserte i å få respons, særlig på de teoretiske artiklene. Så herved går utfordringen til dere alle: Er det noe i dette nummeret dere kunne tenke dere å skrive en respons til?

Jon Eivind Amundsen, Gro Skottun og Synnøve Jørstad

## TEORI

---





## **Å LEGGE MERKE TIL DET SOM SKJER, OG LA MENINGEN TRE FREM**

Gunaketu Kjørstad

*Denne artikkelen belyser hvordan gestaltterapeuter kan bruke oppmerksomhet eller "awareness" for å hjelpe klienter til å forholde seg til "meningsløshet" og det å skape mening. Forfatteren trekker veksler på forskjellige gestaltterapeutiske innfallsvinkler til oppmerksomhet, samt buddhistisk oppmerksomhetstrening. Til slutt reflekteres det over Gordon Wheelers kontroversielle perspektiv at bakgrunnen for våre "figurer" kan struktureres.*

Søkeord: awareness, oppmerksomhet, mening, meditasjon, struktur, buddhisme, Prägnanz

### **Innledning**

Denne artikkelen er skrevet på bakgrunn av min avslutningsoppgave til terapeututdanningen i 2008. Da var det en utfordring for meg å fokusere oppgaven og relatere den til de kasus jeg hadde valgt. Jeg måtte velge bort en rekke spennende tema som jeg nå kommer tilbake til. Hensikten med denne artikkelen er å dele noen tanker jeg har rundt begrepet oppmerksomhet og det å søke mening. Samtidig vil jeg peke på interessante paralleller i buddhistisk oppmerksomhetstrening.

Mitt utgangspunkt er at jeg tenker at mennesker er meningssøkende. Basert på gestalt pioner Kurt Goldstein (Goldstein i Wheeler, 1998, s.33) hevder jeg at vi hele tiden skaper mening ved å organisere sanseintrykk til helheter. Jeg utforsker hvordan vi kan bruke oppmerksomhet til å belyse begrepene mening og meningsløshet. Jeg trekker veksler på det Perls, Hefferline og Goodman (1984) kaller karakteristiske trekk ved

oppmerksomhet, samt Van Baalens (2004) påstand om at oppmerksomhet helbreder. Når klienter klager over meningsløshet, kan det handle om både manglende evne og vilje til oppmerksomhet. I refleksjonen rundt dette introduserer jeg elementer fra buddhistisk oppmerksomhetstrening som kilde til inspirasjon og egentrening, både i forhold til klient og terapeut. Videre ser jeg på effekten av at terapeuten handler på bakgrunn av sin oppmerksomhet, og påstår at terapeuten dermed "tvinger" klienten til å bruke oppmerksomhet for å skape ny mening. Til slutt belyser jeg hvordan vi kan bruke loven om Prägnanz til å forstå hvordan endring skjer, og jeg nevner en kontroversiell annen forklaringsmodell som utgangspunkt for videre arbeid.

### **Å skape mening**

Når jeg hevder at mennesker er meningsseekende, er jeg interessert i den subjektive mening individet skaper. På samme måte som jeg søker mening med livet, vil jeg gjerne støtte klienter til å finne mening i sine liv. Da jeg oppdaget at det ikke var så tilfredsstillende å spørre meg selv direkte hva meningen med livet er, innså jeg også at denne fremgangsmåten har begrenset verdi i terapirommet. Det kan raskt bli en intellektuell øvelse som ikke gir en tilfredsstillende opplevelse av mening. Jeg fant ut at jeg heller ville tilnærme meg spørsmålet indirekte: Å utforske hva som skjer i terapirommet, kan gi muligheter til å oppleve mening i øyeblikket, i stedet for å teoretisere omkring begrepet.

Jeg vil begrense meg til å fokusere på oppmerksomhet eller "awareness" og hvordan vi kan bruke det i møte med andre. Økt oppmerksomhet kan gjøre tydeligere hvordan vi skaper og opplever mening. Oppmerksomhet er et sentralt element i gestaltpsykologien, som danner en teoretisk bakgrunn for gestaltterapien (Hostrup, 1999).

## Oppmerksomhet og mening

Når mennesker tar inn sanseinntrykk og er seg bevisst at de gjør det, praktiserer de det gestaltterapien refererer til som oppmerksomhet eller "awareness" (Hostrup, 1999, s. 99).

På norsk kunne "awareness" oversettes med "oppmerksomhet" og "bevissthet" sammen. Jeg kan ikke se at vi har et norsk ord som sammenfatter begge disse betydningene. De ordene som kommer nærmest, er "oppmerksomhet" og "bevissthet". "Oppmerksomhet" kan bety den aktivt utvelgende oppfatning av sanseinntrykk (Aschehoug & Gyldendal, 1982), men mangler det å *være seg bevisst*. "Bevissthet" kan bety mange ting (Lübcke, 1996), og jeg tenker det vil være vanskelig å få leseren til å tenke på det jeg mener med "awareness". Jeg velger heretter å bruke "oppmerksomhet" når jeg oversetter "awareness".

Vi organiserer sanseinntrykkene våre til meningsfylte "helheter", som kan ta mange former: Disse bokstavene organiseres til ord og setninger. Denne artikkelen er både en helhet av ord og en respons til det å skrive en oppgave i terapeututdanningen. "Helhet" innebærer en sammenheng, slik ordet "helhet" står i sammenheng, både til det norske språk og gestaltstudiet, men også til papirindustrien, blekkprodusenten og så videre. Det er utallige måter vi slik kan skape mening fra de samme sanseinntrykkene.

Kurt Goldstein var nevrolog og psykiater og en av pionerene innen gestaltpsykologi. Han hevder at "væren alltid er organisert og alltid innebærer hele organismen" (Goldstein i Wheeler, 1991, s. 33, min oversettelse). Jeg tolker "væren" til å innebære sanseinntrykk. Hvis vi så sammenfatter Goldsteins påstand med arbeidsdefinisjonen til "mening", kan vi utlede at mennesker alltid organiserer sine sanseinntrykk som en helhet, som innebærer hele organismen. Sagt på en annen måte, så skaper mennesker mening hele tiden, og Viktor Frankl (1966) hevder at "menneskets søken etter mening er en primær kraft i deres liv" (s. 96).

Hvis det er sant, hvordan kan jeg i denne sammenhengen forstå en klient som klager over "meningsløshet"? For å utforske dette vil jeg se nærmere på hva vi gjør når vi er oppmerksomme.

## Fire karakteristiske trekk ved oppmerksomhet

Perls, Hefferline og Goodman (1984) hevder at oppmerksomhet er karakterisert ved:

*Kontakt* (...) Det avgjørende er hva man er i kontakt med. Den som betrakter et moderne maleri, kan tro at han er i kontakt med bildet mens han egentlig er i kontakt med kunstkritikeren i sitt favorittblad. (...)

*Sansing* betinger ens oppmerksomhet, enten det foregår på avstand (for eksempel akustisk), nært (berøring) eller under huden (proprioseptivt). I det siste begrepet ligger også fornemmelse av ens drømmer og tanker. (...)

*Interesse* [excitement] (...) dekker både fysisk opphisselse og uifferensierte emosjonelle elementer. (...)

*Gestaltdannelse* skjer alltid som følge av oppmerksomhet. Vi ser ikke tre isolerte punkt, men lager et triangel. Å lage fullstendige og forståelige "gestalter" karakteriserer en tilstand med mental helse og vekst. (s. viii-ix, min oversettelse og illustrasjon)

•

•

•

Det første punktet (*Kontakt*) indikerer at man kan være i kontakt med noe annet enn det man *tilsynelatende* er i kontakt med. Jeg forstår eksempelet slik at "den som betrakter" er mer opptatt av "kunstkritikeren" enn selve bildet, noe som medfører at sanseintrykkene fra bildet blir bakgrunn mens kunstkritikeren blir figur. Irving og Miriam Polster (1974) påpeker at det er et intrikat forhold mellom "organisering" og "sanseintrykk". For mye fokusering på den ene kan blokkere en sunn funksjonalitet av den andre. En klient som snakker om "meningsløshet", er kanskje i kontakt med eller opptatt av noe annet enn hvorvidt sanseintrykkene skaper mening eller ikke. Hva klienten er i kontakt med, kan bli et tema i terapien.

Vi har allerede sett at sansing betinger oppmerksomhet og det å skape mening. At oppmerksomhet er karakterisert ved interesse, skal vi komme tilbake til under "Endring over tid – gjenstridige strukturer?" At gestaltdannelse alltid følger av oppmerksomhet, understrekes av Goldsteins påstand ovenfor.

### **Oppmerksomhet helbreder**

Van Baalen (2004) snur den diagnostiske beskrivelsen av helse hos Perls, Hefferline og Goodman til en mulig intervensjon når han hevder at "awareness helbreder og fører til forandring og vekst" (s. 90). Ved hjelp av oppmerksomhet kan terapeut og klient lage nye fullstendige og forståelige helheter eller "gestalter". Jeg forstår det slik at det ikke er terapeuten som skal hjelpe klienten til forandring og vekst, men ved å engasjere seg i denne prosessen vil terapeuten og klienten sammen helbrede, forandre og vokse. Helbredelse, forandring og vekst er det gestaltterapi handler om (Crocker, 1999; Zinker, 1977). Denne formuleringen av oppmerksomhet er problematisk fordi den kan indikere en målfokusering: Jeg vil "heles", altså bli noe annet enn det jeg er. Jeg tenker dette er en del av paradokset i forandring – at endring skjer når man blir det man er, ikke når man prøver å bli noe man ikke er (Beisser, 1972). Som terapeut støtter jeg endring, og jeg gjør det uten å oppfordre klienten til å endre i den ene eller andre retning. Klienten velger kanskje å gjøre det han tidligere har gjort, og det å bli bevisst at han velger å ikke endre, kan også representere en endring. I denne sammenheng er oppmerksomhet viktig fordi den belyser de impulser man opplever, de vaner man har lagt seg til, og hva man faktisk gjør, eller id-, personlighets- og egofunksjon (Perls mfl., 1984). Denne oppmerksomheten kan også gjøre det tydelig at man har et valg (Skottun, 2002).

Oppmerksomhet heler ved at man tar inn nye sanseintrykk som kan bidra til å skape nye forståelser. Da jeg skulle skrive oppgaven som var utgangspunktet for denne artikkelen, sto jeg først fast. Både lærer og medelever kommenterte at oppgaven var for omfattende. Gjennom et

klientarbeid jeg hadde, en uttalelse fra en lærer og en tekst jeg leste av Yalom (Existential Psychotherapy, 1980) fikk jeg nye inntrykk som skapte ny mening for meg. Min frustrasjon rundt oppgaven ble redusert; jeg ble inspirert og fikk nye ideer. Jeg bruker det samme prinsippet i terapien. Ved å gi nye eller påpeke eksisterende sanseintrykk for klienten "tvinger" jeg klienten til å skape ny mening. Kanskje bruker klienten sanseintrykkene slik jeg gjorde det, eller velger å ikke forholde seg til den nye meningen. Det er terapeutens oppgave å utforske effekten av disse sanseintrykkene med klienten (Van Baalen, 2004).

### **Tre oppmerksomhetssoner**

For å gjøre det tydeligere hvordan vi kan jobbe med sanseintrykk, bruker jeg John Stevens' modell (1971), som deler erfaring inn i tre typer *oppmerksomhet eller oppmerksomhetssoner*:

1. *Oppmerksomhet om den ytre verden. Dette er kontakt med objekter og begivenheter gjennom sansene, i øyeblikket: Hva jeg nå ser, hører, lukter, smaker, eller berører. (...)*
2. *Oppmerksomhet om den indre verden. Dette er kontakt med den indre verden, i øyeblikket: Hva jeg nå føler fra innsiden av huden – kløe, muskelspenninger og bevegelser, fysiske manifesteringer av følelser og emosjoner, ubehag, velbehag, osv. (...)*
3. *Oppmerksomhet om fantasiaktiviteter. Dette inkluderer all mental aktivitet utover den umiddelbare oppmerksomhet om det en opplever i øyeblikket: Alle forklaringer, forestillinger, tolkninger, gjetninger, all tenkning, sammenligning, planlegging, hukommelse, alle forventninger, og så videre: Akkurat nå lurer jeg på hvor lang tid det vil ta å skrive denne boken. (s. 5-6, min oversettelse, utheving som i originalen)*

Jeg vil til tider referere til disse som ytre, indre og mellomsoner.

Hvis vi kobler de karakteristiske trekk ved oppmerksomhet hos Perls og kolleger (1984) til Stevens' oppmerksomhetssoner, kan vi si at personen på galleriet kan være i kontakt med kritikeren gjennom sine fantasiaktiviteter og

ikke er engasjert i det han eller hun ser i den ytre verden. Den ytre sone trer i bakgrunn mens inntrykk fra mellomsonen blir figur (Perls mfl., 1984). På samme måte kan en klient ha fantasier som ikke stemmer så godt med den ytre eller indre verden, eller andre deler av sin fantasiverden. Ved å rette oppmerksomhet mot inntrykk fra de andre sonene vil denne "dissonansen" mellom inntrykkene bli tydeligere, og det vil være vanskeligere å holde fast ved den tidligere meningen. Det betyr ikke at det er umulig, eller at den tidligere meningen er dårlig. Økt tydelighet vil øke intensiteten og interessen rundt valget mellom å holde fast ved den gamle meningen eller skape noe nytt. Klienten kan dermed også bli oppmerksom på hvordan han eller hun skaper mening ut av de forskjellige inntrykkene, at det kan gjøres på forskjellige måter, og at vi er frie til å påvirke denne prosessen (Skottun, 2002; Assagioli, 2002).

### **Evne og vilje til oppmerksomhet**

Det kan så være at klienten ikke klarer å skape ny mening ut av sanseintrykk, eller at han eller hun ikke vil. I prosessen med oppgaven denne artikkelen er basert på, tok det mange uker før jeg skapte mening ut av lærers uttalelse om at problemstillingen min var for omfattende. Det er karakteristisk for klienter som er i en impasse (Perls, 1969) eller spredningsfase (Staemmler, 1994), at det er vanskelig å skape mening. Det er terapeutens oppgave å støtte klienten i denne vanskelige fasen. Her er det altså snakk om at klienten er i ferd med å skape mening, men ikke har gjort det ennå. Jeg vil belyse dette med en illustrasjon (for å trekke inn nye sanseintrykk).



Metzger (1975)

*Vanskelighet med å organisere:* I bildet til venstre har jeg ennå ikke klart å organisere de sanseintrykkene jeg oppfatter, til en helhet. Jeg har ennå ikke gestaltet en tilfredsstillende helhet for meg selv. I bildet til venstre klarer jeg ikke å se noen helhet. Sanselopfattelsen som tidligere i denne artikkelen fløt fra ord til ord i en livlig prosess, betinget av behovet for å forstå (Korb mfl., 1994, s. 7) denne artikkelen, stopper opp. Ved hjelp av "maskeringen" med sort i bildet til høyre ser jeg fem B-er. I arbeidet med oppgaven som var utgangspunktet for denne artikkelen, var uttalelsen "problemstillingen er for omfattende" først som bildet til venstre, og gav deretter mening med hjelp av "maskeringen" fra min lærer og Yalom (1980). Jeg antar også at noen klienter ikke evner å skape mening. En gestaltterapeutisk intervensjon kan da være å gi psykososial støtte (Van Baalen, 2002a).

*Motvilje mot å organisere:* Jeg er ikke interessert i den meningen jeg skaper nå; jeg er ikke interessert i B-er som er kamouflert eller ikke kamouflert; jeg er ikke interessert i å øke oppmerksomhet rundt B-er; jeg er ikke interessert i at min oppmerksomhet om den ytre verden ikke stemmer overens med min fantasiverden. Jeg er ikke interessert i at andre synes at problemstillingen er for omfattende. Jeg vil oppleve noe annet.



Å rette oppmerksomhet mot de sanseintrykkene vi opplever, bidrar til å skape subjektiv mening. Det er ikke noe krav at man skal skape ny mening eller forholde seg til alle mulige sanseintrykk. Samtidig er det umulig ikke å gjøre det. Det er prosessen med bevisstgjøring av hva man tar inn over seg og hva man motsetter seg, som "helbreder og fører til forandring og vekst" (Van Baalen, 2004, s. 90).

### **Buddhistisk oppmerksomhetstrening**

I tillegg til den gestaltterapeutiske treningen jeg har fått ved Norsk Gestaltinstitutt AS, har jeg også praktisert oppmerksomhetstrening i en buddhistisk sammenheng. Gestaltterapien er allerede inspirert av buddhisme, og jeg tenker at det er mer å hente (Naranjo, 1972). Det er spesielt tre grunnleggende praksiser som er interessante i denne sammenheng: oppmerksomhet på pusten, å bare sitte og å kultivere kjærlig vennlighet (Paramananda, 1996; Kamalashila, 1992).

Oppmerksomhet på pusten er kanskje den mest utbredte meditasjonsformen. Den kommer i mange variasjoner, og hovedhensikten er todelt: roe ned og oppøve konsentrasjonsevnen på både figur og grunn, og innsikt. Dette interessante i denne sammenheng er at den gir øvelse i å organisere sanseintrykk og ikke fikser på tidligere organiserte sanseintrykk. Det er en øvelse jeg hovedsakelig praktiserer på egen hånd. En lærer eller veileder har allikevel vært nyttig for å begynne å øve og for å holde oppmerksomhetstreningen ved like. Dette er en metode man kan bruke til å lære opp terapeuter og klienter til å trene seg selv.

En annen praksis er det å bare sitte, eller formløs praksis. Hensikten er på mange måter den samme som med oppmerksomhet på pusten, men metoden er annerledes. Det er en ikke-metode. Man gjør ikke noe annet enn å sitte stille og legge merke til sanseintrykk og det som skjer, uten å endre på noe. Denne praksisen kan være spesielt effektiv for folk som har en tendens til å praktisere "burdisme", de som tenker at de burde være oppmerksomme, klare å roe ned, følge instruksjonene, organisere sanseintrykk, ikke fikser osv. Faren ved en slik praksis kan være at man

for eksempel begynner å tenke på jobb og simpelthen tenker på jobb uten å legge merke til at man tenker på jobb. Det kan da gå fra å være en oppmerksomhetstrening til en "tenke-på-jobb-aktivitet". Jeg vil imidlertid være forsiktig med å anbefale øvelsene til folk som er i en impasse eller er deprimerte. Øvelsene kan forsterke inntrykk som de ikke har sterk nok selvstøtte til å fokusere på i øyeblikket. Å fokusere på noe annet (defleksjon) kan være en gunstig strategi for å unngå oppmerksomhet man ikke har selvstøtte til.

Den tredje praksisen er laget nettopp for å kultivere en slik selvstøtte. Fokuset her er kjærlig vennlighet ("metta bhavana" på pali, Paramananda, 1996). Kjernen i praksisen er å legge merke til og kultivere en kjærlig vennlig holdning til seg selv og andre og de fenomener man opplever. Igjen er det forskjellige måter å gjøre dette på. Hensikten er å styrke den evnen til empati og vennlighet buddhister antar at alle mennesker har. Dette er også en øvelse man kan gjøre på egen hånd. Den er interessant fordi den kan skape en aksepterende og vennlig bakgrunn der hvor det er motvilje mot å organisere nye sanseintrykk. Heller ikke her er det noe krav at man skal organisere sanseintrykk på en ny måte. Det er snarere en metode for å myke opp i – eller unngå – fiksering.

Igjen er faren for "burdisme" overhengende. Man kan gjøre ideen om selvstøtte til et introjekt som kommer i veien for en spontan kultivering av den samme støtten: En bør eller må bli vennlig og kjærlig og er det ikke, og en kan dermed fornekte det en faktisk opplever. En tradisjonell buddhistisk respons til denne tendensen er regelmessig å stoppe med det en gjør, og legge merke til hvordan en har det i kropp, tanker og følelser, selv om det kan innebære smerte, sinne, hat, bitterhet, sjalusi og så videre (Kornfield, 1994). Så kan man før eller senere igjen møte smerten, sinnet eller hatet med en vennlig holdning og se hva som skjer. Det er selvfølgelig ikke forskjellige deler av en selv som snakker til hverandre, men en sammensatt intrapsykisk dialog som buddhister ofte beskriver på denne måten. Jeg synes selv at denne beskrivelsen gir mer mening når jeg gjør øvelsen, enn når jeg snakker om den.

## **Oppmerksomhet er ikke nok**

Daan van Baalen hevder at det å være oppmerksom eller bygge oppmerksomhet ikke er nok. God terapi fordrer også at oppmerksomhet flyter over til handling eller "aware respons" (å avdekke det åpenbare) (2004; 2002b). Tidligere i artikkelen nevnte jeg at jeg ikke har opplevd det som tilfredsstillende å stille meg selv spørsmålet "hva er meningen med livet". Det har vært mer lærerikt når jeg har undersøkt hvordan mening skapes ved å *gjøre* noe og legge merke til det som skjer.

Dette er nyttig i terapi. Når jeg gjør noe i terapien, gir jeg samtidig klienten nye sanseinntrykk. Klienten er dermed tvunget til å skape mening på nytt, og det er nyttig å se hvordan han eller hun gjør det. Hensikten med terapi er som nevnt ikke å få klienten til å organisere sanseinntrykk på en spesiell måte, men å skape dynamikk i feltet mellom oss der nye oppdagelser kan skje.

Igjen vil jeg trekke en parallell til buddhisme fordi det også der har vært rettet kritikk mot en overdreven bruk av introspeksjon som ikke fører til kreativ tilpasning i mellommenneskelige forhold (Loy, 2003). Denne kritikken, som har vedvart i over 2500 år, har medført at de som har drevet oppmerksomhetstrening, har revidert og til tider radikalt endret sine tilnærminger, både til oppmerksomhetstrening og til det å forholde seg til medmennesker (Dogen, 1985; Subhuti, 1994). Som gestaltterapeut regner jeg med å måtte revidere min egen praksis regelmessig for ikke å stivne.

## **Endring over tid - gjenstridige strukturer?**

Som nevnt fikk jeg tilbakemeldinger på oppgaven som var utgangspunktet for denne artikkelen, om at den var for omfattende, *uten* at jeg organiserte det til en ny helhet. Så, tilsynelatende plutselig, organiserte jeg det annerledes og lagde en ny mening. Hvordan skaper jeg mening ut av denne "forsinkelsen"? Ifølge loven om Prägnanz organiserer enhver situasjon seg så godt som mulig i den aktuelle situasjonen (Wallen, 1972). "Forsinkelsen" var ikke et vakuum uten nye sanseinntrykk, men en endringsprosess. Da jeg senere hørte på læreren og leste Yalom, var situasjonen annerledes.

Helheten endret seg, og ny mening ble skapt.

Jeg vil illustrere hva jeg mener med to eksempler fra eget arbeid. Jeg jobbet med Unni i litt under et år. Hun ønsket å bryte sin isolasjon fra andre. Hun hevdet gjentatte ganger at hun "levde i en boble og ikke slapp andre mennesker innpå seg." Dette sto i kontrast til min opplevelse av til tider å ha god kontakt med Unni. Etter flere møter dannet jeg meg en arbeidshypotese om at Unni var fiksert i et syn på at hun lever i en boble. Jeg valgte å fokusere på forskjellen mellom det hun gjentatte ganger sa, og det jeg opplevde.

Gk: Det forstår jeg ikke. Vi har en relasjon hvor vi gjør ting sammen, med tanker, kropp og følelser. Jeg ser du ler og gråter. Jeg blir berørt av deg. Jeg merker gåsehud oppover ryggen...

Unni: Men allikevel klarer jeg ikke å slippe deg innpå meg. Jeg er på en måte åpen overfor alle jeg møter, og samtidig slipper jeg ingen innpå meg. Jeg lever i en boble ... egentlig slipper jeg ikke inn.

Gk: (engasjert) Jeg tenker at du veksler mellom å ta inn det jeg sier og bli berørt av det, og samtidig trekker du deg tilbake og reflekterer og vurderer det både du og jeg sier.

Unni: (Unni ser på meg, og jeg merker at jeg blir litt varm og rolig. Jeg tenker at vi har god kontakt.) ... Nei ... jeg følger deg ikke...

Gk: Ser du hva du gjør der? Du sier: "Nei, Gunaketu, du er uklar!"

Unni: (latter) ... Ja, jeg sa det.

Gk: Du satt ikke i en boble der.

Unni: (latter) ...

Gk: (latter) ... Så du kan det.

Unni: Ja ... men det er stor forskjell når vi er to, og i en gruppe.

Her virker det som Unni får en liten aha-opplevelse med at vi er i en relasjon, og at hun ikke lever i en boble. Hun prøver å organisere det jeg sier, til en helhet og er klar over at hun ikke klarer det, og hun meddeler det til meg slik at jeg forstår det. Vi skaper mening sammen. Når jeg påpeker det i øyeblikket, anerkjenner hun det med latter og ord. Jeg tenker at vi har brutt vanetenkningen med at "hun lever i en boble". Det er videre interessant at vanen kanskje viser seg igjen, denne gangen med meg og

henne i boblen, i kontrast til gruppen, da hun sier ”men det er stor forskjell når vi er to, og i en gruppe.” Jeg tenker allikevel at hun fikk en liten innsikt i måten hun organiserer sanseinntrykkene sine på.

Et annet eksempel er et møte med Brit på 36 år. Hun hadde vært klient hos meg i et halvt år, og temaene vi jobbet med, var vanskelige kjærlighetsforhold og hennes ønske om å få barn. Jeg tenker at hennes ønske om å få barn påvirker hennes oppfatning av andre, meg inkludert:

Berit: (ser ned) Ja ... jeg vet jo at man kan leve uten å ha barn.

Gk: (tenker: *Jeg lever uten barn.*)

Berit: (ser på meg, mer energi i stemmen) Før ville ikke jeg ha barn, men det er annerledes nå...

Gk: (ilinger langs ryggraden) Jeg merker ilinger langs ryggraden når du sier det, og jeg kjenner meg igjen. Jeg har også lenge valgt ikke å få barn, og har så valgt å prøve, uten å få det til.

Berit: (ivrig og med mer energi i stemmen) Har ikke du barn?

Gk: Nei, trodde du det?

Berit: (ser på meg med store åpne øyne og et svakt smil) Ja, jeg bare antok det...

Gk: (Hjertet banker litt raskere.) Jeg har flere venner, både menn og kvinner, som har valgt ikke å få barn og som er veldig fornøyd med det. Kjenner du noen som ikke har barn?

Berit: Nei ... Enten så har de ikke begynt å tenke på det enda, eller så er de i gang. Det er bare jeg som er igjen ... (ser ned)

Gk: Jeg syntes du sa tidligere at du hadde en annen venninne som heller ikke kunne få barn.

Berit: (ser på meg) Ja ... det hadde jeg glemt...

Gk: (kriblinger langs ryggraden)

Intervensjonene i begge eksemplene består blant annet i å peke på manglende samsvar mellom det klienten sier, og det jeg opplever. Med denne økte oppmerksomheten organiserer vi samværet mellom oss annerledes og skaper ny mening.

Et annet og kontroversielt synspunkt på denne endringsprosessen finner vi hos Gordon Wheeler (1991), videreført av Crocker (1999). Wheeler hevder at det gir mening å snakke om at vi strukturerer bakgrunnen for det vi oppfatter. Han ville kanskje hevde at Unni hadde vent seg til å tenke at hun lever i en boble, og at dette synet påvirker hvordan hun forstår nye situasjoner som for eksempel møtene med meg. Han ville kanskje også hevde at Berit har vent seg til å legge merke til voksne som har barn, og ikke de som ikke har barn. Wheeler (1991) gir ikke en klar definisjon av strukturer, men det gjør Yontef (1992) i sin kritikk av Wheeler: "Strukturer er langsomt forandrende endringsprosesser, som organiserer andre prosesser" (min oversettelse). Wheeler ville kanskje hevde at langsomt forandrende endringsprosesser i bakgrunnen hos Unni og Berit var med på å organisere andre prosesser, som for eksempel møtet med meg. Unni mente at hun levde i en boble, og Berit var overrasket over at jeg ikke har barn, og glemmer den barnløse venninnen. Det kunne så være fristende å tenke at "den langsomt forandrende prosessen" endret seg så mye i møtene med meg at den bidro til ny organisering, da jeg påpekte at hun ikke satt i en boble.

Men hvorfor filosofere og spekulere over det som kanskje skjer i bakgrunnen, når jeg kan forholde meg til de fenomener som viser seg? Yontef (1992) er sterkt kritisk til Wheelers tilnærming og påpeker den umiddelbare faren for å tingliggjøre "strukturer" og glemme at de også er prosesser som gjensidig betinges av talløse andre prosesser. Jeg nevner allikevel Wheelers synspunkter fordi "hvordan strukturer vedlikeholdes over tid, ikke har blitt utfyllende utforsket i gestaltterapeorien" (Yontef, 1992, min oversettelse) Som gestaltterapeut jobber jeg både med kontinuitet og endring. Jeg har lært at å legge merke til det som faktisk skjer, er effektivt i prosessen med å skape (ny) mening. Jeg er samtidig interessert i bedre å forstå kontinuitet i endring, og hvordan nåtiden påvirkes av minner fra fortiden.

## Avslutning

Utgangspunktet for denne artikkelen var at jeg mener at mennesker er meningsøkende. Jeg har tilnærmet meg denne påstanden ved å utforske hvordan jeg bruker oppmerksomhet i prosessen med å skape mening. Jeg tok som utgangspunkt at mennesker alltid skaper mening, og utforsket hva det kunne bety at klienter klager over meningsløshet, og hvordan vi kan bruke oppmerksomhet i slike situasjoner. Jeg argumenterte for at det å rette oppmerksomhet mot sanseintrykk helbreder og fører til forandring og vekst. I denne sammenheng kan vi hente sanseintrykk fra tre oppmerksomhetssoner. Hvis det ikke skjer noen endring, kan det bero på manglende evne eller vilje, og jeg belyste hvordan vi kan forholde oss til begge. Jeg trakk også veksler på buddhistisk teori for å vise hvordan man kan styrke evnen og viljen til oppmerksomhet. Oppmerksomhet er allikevel ikke nok. Vi må også handle ut fra det vi blir oppmerksomme på. Til slutt påpekte jeg hvordan vi kan bruke loven om Prägnanz til å forstå hvordan økt oppmerksomhet i terapirommet bidrar til å skape ny mening. Jeg presenterte også kort en alternativ forklaringsmodell som det kan være interessant å utforske videre. Den tydeligste figuren jeg sitter igjen med etter disse refleksjonene, er en styrket tillit til å jobbe fenomenologisk og være åpen og prøvende til hvordan klienten og jeg kan skape mening.

Livet er til for å oppleves, ikke forstås.

For å forstå livet må det oppleves.

## Litteratur

Assagioli, R. (2002). *The Act of Will: A Guide to Self-Actualisation and Self-Realisation*. Great Britain: Turnstone Press.

Beisser, A. (1972). The Paradoxical Theory of Change. I J. Fagan & I.L. Shepherd (red.), *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications*. UK: Penguin Books.

- Crocker, S. F. (1999). *A Well-Lived Life: Essays in Gestalt Therapy*. Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Dogen (1985). *Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dogen*. USA: North Point Press.
- Frankl, V. (1966). *Kjempende livstro*. Oslo: Gyldendal.
- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kamalashila (1992). *Meditation: The Buddhist Way of Tranquility and Insight*. Glasgow: Windhorse Publications.
- Korb, M.P., Gorell, J. & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. USA: Allyn and Bacon.
- Kornfield, J., (1994). *A Path With Heart*. London: Ryder.
- Loy, D. (2003). *The Great Awakening: A Buddhist Social Theory*. USA: Wisdom.
- Lübcke, P. (red.,1996). *Filosofileksikon*. Oslo: Zafari forlag.
- Metzger, W. (1975). *Die Gesetze des Sehens*. Frankfurt: Kramer.
- Naranjo, C. (1972). Present-Centredness: Technique, Prescription and Ideal. . I J. Fagan & I.L. Shepherd (red.), *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications* UK: Penguin Books.
- Paramananda (1996). *Change your Mind: A Practical Guide to Buddhist Meditation*. Birmingham: Windhorse Publications.
- Perls, F. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. London: Bantam Books.
- Perls, F., Hefferline, R.H. & Goodman, P. (1984). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press.
- Polster, I. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. NY: Vintage books.
- Skottun, G. (2002). Gestaltterapi, en eksistensialistisk terapi. I S. Jørstad og Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 47-54). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Staemmler, F. (1994). On Layers and Phases: A Message from Overseas. *The Gestalt Journal*, 17(1), 5-29.
- Stevens, J. (1971). *Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing*.



- California: Real People Press.
- Subhuti (1994). *Sangharakshita: A New Voice in the Buddhist Tradition*. Birmingham: Windhorse Publications.
- Van Baalen, D.C. (2002a). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad og Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 42-46). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Van Baalen, D.C. (2002b). Awareness er ikke nok. I S. Jørstad og Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 42-46). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Van Baalen, D.C. (2004). Awareness nok en gang. *Norsk Gestalttidsskrift*, 1(2), 89-102.
- Wallen, R. (1972). Gestalt Therapy and Gestalt Psychology. I J. Fagan & I.L. Shepherd (red.), *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications* UK: Penguin Books.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. USA: Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yontef, G. (1992). Considering Gestalt Reconsidered: A Review in Depth. Tilgjengelig fra: <http://www.gestalt.org/gary.htm> [Lesedato 01.10.2008].
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. USA: Vintage Books.

## **ARVEN ETTER PAUL GOODMAN OG TEORIEN OM SELV NOK EN GANG**

Gro Skottun

*I denne artikkelen belyses hvordan Goodmans teori om selv er motsetningsfylt. Det blir vist til teoriens filosofiske røtter, hvordan disse har påvirket Goodman og gestaltterapien, og hvilke konsekvenser dette har fått for undervisning og terapi. Frøms forståelse av denne teorien blir presentert og diskutert.*

Nøkkelord: selv, filosofi, sjel, organisering

I løpet av de siste to årene siden jeg skrev om selv i gestaltteori og praksis (Skottun, 2006), har jeg fortsatt å være opptatt av denne teorien. Jeg har deltatt på konferanser, studert bøker og tidsskrifter og diskutert med kollegaer i inn- og utland for å få en bedre forståelse av og dypere kunnskap om temaet. I denne artikkelen beskrives noen av litteraturstudiene og min endrete forståelse av teorien som følge av disse.

### **Tanker hos Sylvia Flemming Crocker**

Den forfatteren som først vekket min interesse, var Sylvia Flemming Crocker, som i sin bok *A Well-Lived Life* (1999) påpeker motsetningene i teoriene til Perls, Hefferline og Goodman (2003). Hun viser hvordan motsetningsfylte paradigmer har påvirket disse forfatterne og spesielt Goodman. Hun tar for seg paradigmene som stammer fra Aristoteles og fra Platon, og hun mener at vår vestlige tenkning er sterkt preget av Platons tanker, og at ideene til Aristoteles er mindre påaktet.

Platon (gresk filosof, 427-347 f.Kr.) mener at verden bare er en dårlig kopi av en transcendent og uforanderlig verden, som består av

uforanderlige former. Alt vi erfarer og opplever, er bare bilder av disse ideelle formene som vi stadig strever etter å nå. Han tenker at den sansbare verden bare kan oppleves i den grad den er en imitasjon av den ideelle. Platons visjon ser bort fra naturen, mens hans elev Aristoteles (gresk filosof, 384-322 f.Kr.) er interessert i å få en generell forståelse av naturen og dens prosesser, som er åpenbare overalt. Aristoteles er opptatt av de organiserende prinsipper som styrer naturens prosesser. Ifølge Platon kommer kunnskap hovedsaklig fra rasjonell tenkning, mens Aristoteles mener at kunnskap først kommer gjennom erfaring og deretter blir gjennomarbeidet ved tenkning og så tilpasset ny erfaring.<sup>1</sup>

Aristoteles var ikke bare en empirist, men også den første feltteoretiker. Ifølge Crocker er det takket være Aristoteles og Goodmans påvirkning fra eksistensialismen at gestaltterapi er blitt en prosessorientert terapiform og bruker en fenomenologisk metode.

Crocker går grundig inn på hvilke konsekvenser de to ulike paradigmene har fått for gestaltterapi og teorien om selv. Hun har blant annet tatt for seg alle de steder der selv nevnes hos Goodman, og vist at de er motstridende. Dette har vært nyttig i den forstand at jeg har skjönt at de er motstridende, i og med at Goodman noen steder har beskrevet selv som et objekt og andre steder som en funksjon. Imidlertid var det for meg fortsatt uklart hvorfor denne forvirringen hadde oppstått, og hvordan den kom til uttrykk.

### **Tanker hos Richard Kitzler**

Det var først da jeg leste Richard Kitzlers artikkel "The Ambiguities of Origins: Pragmatism, the University of Chicago, and Paul Goodman's Self" (2007), at jeg virkelig forsto motsetningene i teorien om selv og hvordan Goodman var blitt påvirket av to filosofiske strømninger.

Kitzlers beskrivelse av og forklaring på Goodmans motsetningsfylte teori er annerledes enn Crockers. I sin artikkel beskriver han hvordan

---

<sup>1</sup> Kilde: Aschehoug og Gyldendals Store Norske leksikon (1992)

Goodmans indre konflikter i årene han studerte ved universitetet i Chicago, og hans personlige problemer senere i livet, var med på å skape en inkonsistent teori om selv. Det var uklart om Goodman selv var klar over denne mangelen på konsistens, eller om han bare unnlot å opplyse om den.

På den ene siden formulerte Goodman selv som funksjon som oppstår av erfaring (opplevelse) og uttrykte dermed sin påvirkning fra amerikansk pragmatisme, og da hovedsaklig William James. På den andre siden, når Goodman beskrev selv som en “synthetic unifier of experience” (Perls mfl. i Kitzler, 2007, s. 41), sin “Creator Spirit”, viste han sin påvirkning fra nythomistene og da særlig fra sin mentor Richard McKeon. Som et eksempel på denne motsetningen gjengir Kitzler forskjellige uttalelser i *Gestalt Therapy*: “self is a field-emergent function of experience and yet is a separate ‘synthesizer’ of experience – perhaps even the ‘ghost in the machine’” (Perls mfl. i Kitzler, 2007, s. 45). I Goodmans teori om selv ligger *både* den nythomistiske dualismen om sjel og materie (soul and matter) og pragmatismens helhetstenkning om selv som en funksjon som oppstår i feltet (selv som en funksjon av hele opplevelsen).

Nythomisme er en filosofisk og religiøs retning grunnlagt av Thomas av Aquinas (1224-74), som var italiensk teolog, filosof og middelalderens mest kjente kirkelærer og den katolske kirkes klassiske dogmatiker. Thomas gjenoppdaget Aristoteles, som til da hadde skapt store problemer for kirken, som hadde vært påvirket av platonisk-augustinsk tradisjon. Gjennom innsatsen til Thomas ble det skapt en syntese av aristotelisk filosofi, tradisjonell teologi og kristen dogmatikk. Thomas brukte en modifisert aristotelisk filosofi, som sier at formene ikke eksisterer separat (som i platonismens idélære), men i de enkelte virkelige ting. Menneskets form, som gjør alle mennesker til mennesker, er den fornuftige sjel. Gjennom bruken av den sjelen “aktualiseres” det sanne menneske. Dette samsvarer med Thomas’ naturlige teologi, uten at jeg her går nærmere inn på denne. Hovedpoenget er at han skiller mellom troen på at mennesker har en sjel, det han kaller det guddommelige eller overnaturlige, og at mennesker har en opplevelse av den naturlige, sansbare og virkelige verden.<sup>2</sup> Ved at han

---

<sup>2</sup> Kilde: Aschehoug og Gyldendals Store Norske leksikon (1992).

postulerer et slikt skille mellom “matter and soul”, kommer hans dualistiske tenkning tydelig fram (Moskaug, 2007).

Amerikansk pragmatisme, slik Kitzler beskriver den, var ikke bare den første tydelige retningen innen amerikansk filosofi, men hadde også stor innvirkning på gestaltpsykologi, fenomenologi, logisk positivisme, hermeneutikk og eksistensialisme. William James (1842-1910) var en av grunnleggerne av amerikansk pragmatisme. Han mener at det som er karakteristisk for sjelslivet, er “bevissthetsstrømmen”, som er en helhet der elementene griper inn i hverandre. James hevdet imidlertid at sjelen var unødvendig for å uttrykke de aktuelle, subjektive fenomen slik de ble opplevd: “The Soul is at all events needless for expressing the actual subjective phenomena of consciousness as they appear” (James i Kitzler, 2007, s.53). Han hevdet at dersom det var en form for bevissthet eller sjel som observerte tankestrømmene, var denne bevisstheten eller sjelen noe annet enn tankestrømmen selv. Han argumenterer for at vår evne til å reflektere over våre handlinger og våre liv også gjør oss i stand til å reflektere over hjernens og sjelens aktiviteter, og at de forskjellige tankestrømmene ikke kan skilles fra hverandre. Alle tanker kan observeres når de kommer og oppleves som våre tanker, som vi selv eier. Vi kan på den måten få en opplevelse av oss selv siden vi eier våre tanker. Disse tankene vil imidlertid gå i bakgrunnen for nye tanker. Hvem blir vi da, og hvem eier da tankene? “Each Thought is thus born an owner, and dies owned transmitting whatever realized as its Self to its own later proprietor. ... Who owns the last self owns the self before the last, for what possesses the possessor possesses the possessed” (James i Kitzler, 2007, s.53). På denne måten viser James at det ikke er én som eier tankestrømmene, og at man ikke kan skille strømmen av tanker fra den som tenker. Han uttaler her et holistisk syn i motsetning til bl.a. Aristoteles og senere Kant, som begge hevdet at mennesker har en sjel. James og hans kolleger understreker at sjelens natur ble sett på som “noe som er” a priori eller før og uavhengig av hendelsen selv, mens de tenker at tankestrømmen er det som uttrykker alle fenomener som er. Kitzler understreker at dette er Goodmans konflikt: “Are Creator Spirit and Eros synthetic *a priori*, the pre-existence of which

constitute reality, and the absence of which make 'pain in my breast' and 'I am bitter'? (Kitzler, 2007, s. 55).

Kitzler påpeker også Goodmans uklarheter når han beskriver forholdet mellom ego og selv, hvordan han tenker de kommer til uttrykk, og hvordan han arbeider for å skape en syntese. Kitzler viser til følgende eksempel der Goodman skriver:

the "tendency to synthesis" is called "another" function of the available ego; ... but this tendency is what Kant, for instance, judged to be the essence of the empirical ego, the synthetic unity of apperception, and it is what we have been considering to be the chief work of the self, gestalt-formation. (Perls mfl. i Kitzler, 2007, s. 56)

Ifølge Kitzler er dette et eksempel på Goodmans forsøk på å være både kantianer og jamesianer på samme tid. Som kantianer (se nedenfor om Kant) uttrykker han her et syn nær opp til tanken om et transcendentalt selv ved bl.a. å bruke begrepet apperpsjon. Dette er et filosofisk begrep som defineres som det å heve ikke-bevisste eller uklare inntrykk og tilstander opp til bevissthetsnivået, et begrep som Kant videreutviklet. Dette er et syn som gestaltpsykologien tar avstand fra i sine teorier om persepsjon. Med denne uttalelsen viser Goodman at han er enig med Kants tanker, samtidig med og til tross for at han bruker begrepet gestaltdannelser.

Immanuel Kant (1724-1804) var tysk filosof, og hans betydning for filosofien og åndslivet er betydelig. Det som for oss er viktige faktorer i hans filosofi, er hans skille mellom tingene slik vi ser dem (fenomenene), og tingene i seg selv (*das Ding an sich*). Han hevdet at tingene i seg selv eksisterer uavhengig av den som observerer. Kant skiller mellom fornuft og forstand. Forstanden er evnen til å danne og anvende begreper; fornuften kan beskrives som evnen til å ha ideer om det absolutte, en evne som er underkastet strenge begrensninger. Anskuelsesformene og kategoriene, vilkårene for menneskelig erkjennelse, kan ikke brukes utenfor erfaringenes område til å gi svar på problemer som Guds eksistens og sjelens

udødelighet.<sup>3</sup> Når Goodman selv sier at han er kantianer, viderefører han Kants ideer om at fenomener som gud og sjel finnes.

I denne sammenhengen påpeker Kitzler problemet hos Goodman, som også bruker formuleringer som “innvendig” og “utvendig”, “tanken” og “det virkelige” som om han tenker dette er innbyrdes motsetninger. I amerikansk pragmatisme og gestaltteori mener man imidlertid at når man observerer noe utenfor seg selv eller tenker noe om det man observerer, er begge deler fenomener man kan bli oppmerksom på ved hjelp av awareness, og at det ikke er noen motsetning mellom å observere og å reflektere over det observerte samtidig.

Det som blir en tydelig forskjell mellom Crocker og Kitzler, er at Kitzler i motsetning til Crocker framhever viktigheten av amerikansk pragmatisme, som er en holistisk filosofi, og som ikke splitter mennesker i sjel og legeme, og som heller ikke har med noen form for gud i sin filosofi.

### **Konsekvenser for undervisning og terapi**

Goodmans motsetningsfylte teori slik han uttrykker den i *Gestalt Therapy* (Perls mfl., 2003), preger oss i NGI i dag, både i vår undervisning og i vår praksis. Det er stor forskjell på

- å se og erkjenne at vi sammen skaper situasjonene vi er i, at vi begge (eller alle) kan påvirke denne situasjonen (selv om vi ikke alltid vet hvordan) og
- å tenke at situasjonen er noe som skapes, noe som skjer, at det kan være en mening med at det blir som det blir mellom oss, at det er noe utenfor meg og oss som påvirker situasjonen og forklarer hvorfor jeg gjør som jeg gjør. Dette siste kan lett føre til at man tenker at det som skjer, det skjer.

Denne motsetningen kommer tydelig til uttrykk i Van Baalens artikkel om diagnoser (2002), der han skriver om selv som et selvorganiserende prinsipp. Det er lett å tolke dette til at det er et prinsipp gitt av noe utenfor

---

<sup>3</sup> Kilde: Aschehoug og Gyldendals Store Norske leksikon (1992)

oss, og som får oss til å handle som vi gjør. Van Baalen mente det ikke slik den gang han innførte begrepet, snarere tvert om. Hans hensikt var å vise at vi sammen skaper situasjonen slik vi ønsker den, og på den måten få fram at selv ikke er en ting, men en funksjon. Når han brukte begrepet “det selvorganiserende prinsipp”, var det for å peke på at felt eller situasjoner organiseres etter de prinsippene som gestaltpsykologene har påvist i sine teorier om bl.a. figur–grunn-dannelser (mer om dette kommer senere i artikkelen). Forståelsen av begrepet “det selvorganiserende prinsipp” blir imidlertid lett en “avart” av Goodmans begrep “Creator Spirit”, dvs. at det er noe mer enn meg eller oss som skaper situasjonen vi er i.

I senere litteratur utgitt av instituttet og i undervisningskompendiene ved NGI inntil 2008 har andre uttrykk for denne forvirringen sneket seg inn. Begrepet selvorganisering (Skottun, 2006) kan lett lede tanken hen på at selv er en ting, et fenomen (ev. en sjel) som sørger for at en situasjon organiserer seg. Begrepet organisering av selv (Skottun, 2006; Moskaug, 2007) kan på den annen side gi inntrykk av at selv er noe som blir organisert av noen. I begge tilfeller blir begrepet selv brukt som et substantiv, noe som i seg selv er villedende og kan føre tankene til at det er en sjel eller en skapende kraft. I NGI er vi nå blitt klar over denne forvirringen og sier konsekvent at selv er et uttrykk for hvordan organiseringen skjer i situasjonen.

Men selv med en slik formulering ser jeg at vi kan skape forvirring. I det øyeblikket vi bruker begrepet organisering, er det lett å tenke at det er noe, eller noen som står bak organiseringen. Når vi i gestaltterapi bruker et slikt begrep, er det fordi vi har hentet det fra gestaltpsykologien (Van Baalen, 2002). Der brukes det i forbindelse med en persons opplevelse av forskjellige sanseintrykk (persepsjon). Gestaltpsykologene studerte hvordan vi organiserer sanseintrykk. De har fastslått at denne organiseringen foregår etter visse prinsipper (Moskaug, 2007). De så at en persons oppfattelse av fenomenene (bl.a. sanseintrykk) organiserer seg i meningsfulle helheter (Perls mfl., 2003). Dette er en organiseringsprosess som ikke bare kan forstås som en sum av enklere, elementære handlinger. Jeg henviser her også til det Van Baalen (2002) skriver om atferd og “organismens selvregulering” (s.26).



Det at Goodman opprinnelig ikke synliggjorde hvor forvirret han var i forhold til teorien om selv, har som tidligere nevnt fått store konsekvenser for hvordan vi og andre gestaltteoretikere har forstått hans teorier. Hadde han i utgangspunktet påpekt motsetningene, hadde hans etterfølgere lettere kunnet velge hva de ville vektlegge. Slik det har vært til nå, har teoretikere i årevis forsøkt å forstå hva han mente, i den tro at dette har vært en konsistent teori. Imidlertid er motsetningene etter hvert blitt klarere, slik jeg har skissert over, og de enkelte teoretikerne og utdanningsinstitusjonene har valgt egne, teoretiske veier.

### **Arven etter Isadore From**

Den teoretikeren som har påvirket oss i NGI sterkest, er Isadore From. Han valgte tidlig ut den delen av teorien til Goodman og Perls som han syntes var mest egnet, uten å forholde seg til de andre delene eller begrunne hvorfor han valgte dem bort. NGI har også valgt å bruke hans teori og har sett hvor nyttig den er i praksis (Van Baalen, 2002; Skottun, 2006). Siden Froms teoretiske syn faller sammen med Goodmans og den amerikanske pragmatismens, kan vi la den andre siden av teorien (forkortet kalt "den nythomistiske") hvile.

Siden teorien til From (Müller, 1996) er det NGI til nå har undervist i, vil jeg her fordype meg i den på nytt. Van Baalen (2002) har i sin artikkel vist hvordan From ser på selv som funksjoner i feltet, og hvordan hans teorier om delfunksjonene id-, personlighets- og egofunksjonene kunne brukes i praktisk arbeid som terapeut.

Det som blir interessant når jeg leser Müllers artikkel (1996) på nytt, er hvordan From setter søkelys på de kvalitative forskjellene mellom de tre funksjonene. Han påpeker at tap av egofunksjonen er det som utløser all psykologisk lidelse. Dette tapet betyr at personen mister sin kapasitet til å styre. From skriver om tap av egofunksjon, ikke om ego dysfunksjon, siden vi ikke korrigerer eller kritiserer våre pasienter/klienter. Sagt på en annen måte, personens evne til å velge og til å handle oppleves som borte. Terapeuten kan da hjelpe klienten til å utvikle oppmerksomhet på de andre

funksjonene (From i Müller, 1996). Det betyr at klienten kan hjelpes til å bli klar over egne impulser og behov (arbeide med idfunksjonen) eller til å reflektere over tidligere erfaringer og hvordan vedkommende opplever seg i den aktuelle situasjonen (arbeide med personlighetsfunksjonen).

Som praktiserende terapeut har det ofte slått meg hvor lite jeg er opptatt av egofunksjonen. Jeg tenker at dette skyldes at jeg ikke har tenkt på dette teoretiske begrepet når klienter kommer til meg, men isteden har vært opptatt av hva mine eller klientenes behov/impulser er, eller hvem jeg blir og hva som skjer med meg sammen med klientene. Nå på slutten av denne artikkelen tenker jeg at det også kan være hjelpsomt om jeg er mer oppmerksom på hvordan klientene opplever "styring" i sine liv.

Som et eksempel kan jeg bruke en situasjon jeg nylig hadde med en klient. Hun fortalte at hun ikke visste om hun ville bli i den jobben hun hadde, eller søke en ny. Hun har byttet jobb flere ganger, men ikke funnet en som hun synes tilfredsstillende hennes behov. Vi hadde utforsket tidligere jobber, hva hun har gjort i disse jobbene, og hva som kan være tilfredsstillende, og hva som ikke er det. Vi sto aldeles fast. Da innså jeg at vi ikke hadde framdrift, og at det var mangel på "styring" også i terapien, ikke bare i klientens jobb. Altså kunne jeg tenke at dette var uttrykk for "tap av egofunksjonen". Jeg begynte da å se etter uttrykk for idfunksjonen og så at det var lite impulser hos oss begge, og vi følte oss begge hjelpeløse (personlighetsfunksjonen). I mitt videre arbeid rettet jeg da oppmerksomheten mot klientens og mine impulser, noe som medførte at det ble mer bevegelse mellom oss og i terapien. Vi utforsket også hvordan impulser ble møtt eller stoppet i den jobben hun hadde. Videre arbeidet vi mer med hvordan vi begge var opptatt av at vi "måtte" finne en løsning for henne, og også hvordan bør-er og må-er (introjekter) styrer henne og jobben hennes. Gradvis har disse nye erfaringene og erkjennelsene i terapi gjort at hun foreløpig velger å være der hun er, og opplever en større tilfredsstillelse ved det enn tidligere.

## Avslutning

I denne artikkelen har jeg sett på flere sider av Goodmans forvirring i forhold til teorien om selv og referert til både Crockers og Kitzlers hypoteser om hvordan denne forvirringen har oppstått. Kitzler har påpekt at den dualistiske arven fra greske filosofer for 2000 år siden fortsatt påvirker oss sammen med tanker fra nythomismen. Samtidig har ideer fra amerikansk pragmatisme med sitt holistiske syn vært med på å forme gestaltterapien slik den kommer til uttrykk i dag. Videre har jeg påpekt hvordan denne forvirringen har preget NGIs undervisning i teorien om selv, og hvor lett det kan være å tenke at det er noe eller noen som "organiserer oss". Det er blitt vist til Froms teorier om hvordan denne organiseringen er noe personer gjør i den situasjonen de er i, bygget på impulser og behov og i samspill med de som er i situasjonen.

Det som er utelatt i denne artikkelen, er hvordan arven etter Goodman, som den er beskrevet ovenfor, har påvirket andre utdanningsinstitusjoner og annen gestaltlitteratur enn vår egen. Her gjenstår det mye å utforske. Jeg har heller ikke gått inn på arven etter Freud (Moskaug, 2007) og hvordan den psykoanalytiske terminologien og tenkningen om begrepet selv skaper problemer for oss i dag. Her er det flere gestaltteoretikere som allerede har foreslått en revidering av begrepene og teoriene. Wheeler har blant annet foreslått at begrepet kontaktgrenser sløyfes, og han er kritisk til at Perls i det hele tatt valgte å bruke begrepene selv, ego og id fra Freud om organiseringsprosessen, slik den er beskrevet av gestaltpsykologene (Wheeler, 2007).

Hvor dette vil føre og på hvilken måte, gjenstår å se.

## Litteratur

Crocker, S.F. (1999). *A Well-Lived Life: Essays in Gestalt Therapy*.  
Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland Press.

- Kitzler, R. (2007). The Ambiguities of Origins: Pragmatism, the University of Chicago, and Paul Goodman's Self. *Studies in Gestalt Therapy*, 1(1), 41-63.
- Perls, F., Hefferline, R. F., Goodman, P. (2003) *Gestalt therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Great Britain: Souvenir Press.
- Moskaug, K. (2007). Selv. *Norsk Gestalttidsskrift*, 4(2), 16-28.
- Müller, B. (1986). Isadore From's Contribution to Gestalt Therapy. *Gestalt Journal*, 19(1), 57-82.
- Skottun, G. (2006). Hvem er jeg – 60 år? Om selv i gestaltteori og praksis. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Gestaltterapi i praksis* (s.49-58). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Van Baalen, D. C. (2002). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende Hollender. Festskrift* (s. 15-41). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Wheeler, G. (2007). Self, Subject, and Intersubjectivity: Gestalt Therapists Reply to Questions from the Editors and From Daniel Stern and Michael Mahoney. *Studies in Gestalt Therapy*, 1(1),13-37.

## TEORI OG PRAKSIS

---



## TITT TEI – DER ER DU JO!

Sissel Iren Aspevik

*Dette er en litt barnlig og leken tittel på en artikkel som viser at også lek kan være alvor. Det handler om å se barnet og være i samspill med barnet, der det ønsker å være i møte med terapeuten. I artikkelen, som er et utdrag fra min avsluttende eksamensoppgave, viser jeg hvordan jeg ser barn i terapirommet.*

Nøkkelord: se, barn, samspill, tegne, mestring, awareness

Jeg sitter i peisestua og leker sammen Kristoffer da han forteller meg at foreldrene hans skal skilles. Vi er 9 år og har vært venner hele livet. Han vil bo hos mor, men noen har bestemt at han må bo sammen med far. "Hadde jeg vært eldre, ville de hørt på hva jeg vil, men nå får jeg ikke lov til å bestemme noen ting," sier han og ser ned i teppet mens han fikler med en bil. "Jeg skulle ønske at du ble hørt," sier jeg og ser rett på ham. "Det er skikkelig urettferdig." Dette ble et vendepunkt i livet mitt. Når jeg blir voksen, skal jeg høre på barn, tenkte jeg.

Bakgrunnen for at jeg er blitt kontaktet i forhold til å jobbe med barn, er mitt brennende engasjement for barn og unge, samt at voksne rundt meg har sett hvordan jeg er sammen med barn, og hvordan disse barna leker og forteller sammen med meg.

Som tenåring var jeg leder for en barne- og ungdomsgruppe i hjemkommunen min. Senere jobbet jeg i 7 år for barnevernet som støttekontakt, og jeg har i fire år sittet i Fylkesnemnda for sosiale saker i Oslo og Akershus. I mer enn 16 år har jeg dessuten vært en ressursperson for familie og venners barn, ved å være "nanny" når foreldrene må bort i privat- eller jobbsammenheng i en eller flere dager.

Tittelen "Titt-tei – Der er du jo!" bunner i mitt behov for å se og bli sett av andre mennesker. "Titt-tei" har for meg noe barnlig over seg. Jeg ser for meg et barn som gjemmer seg bak bena til sin forelder, når jeg kommer på besøk. Det vil gjerne se og bli sett og har behov for tryggheten som mors eller fars nærhet gir. Barnet titter frem, som i "titt-tei". Jeg setter meg ned i barnets høyde, smiler og sier: "Der er du jo!" Barnet responderer med et smil, og litt sjenert gjemmer barnet seg igjen, for så å titte frem igjen. Jeg lar barnet være i fred, inntil det titter frem og kontakter meg igjen. Da ser jeg på barnet og sier: "Der er du jo!" Helt til barnet tenker det er trygt å slippe tak i mors eller fars ben og kjenner seg trygg i samspill med meg (Brodin & Hylander, 1999).

Da jeg som 16-åring reiste til USA som utvekslingsstudent, utviklet jeg en spiseforstyrrelse. USA-oppholdet var den utløsende faktoren, men den bakenforliggende var mitt behov for kjærlighet, forståelse, anerkjennelse og trygghet. Jeg bar på et innstendig ønske om å bli sett for den jeg var, og ikke som den personen andre fortalte meg at jeg var. Jo mer du prøver å være den du ikke er, jo mer forblir du den samme, skriver Beisser (1970).

Da jeg ble frisk, valgte jeg å delta i frivillighetsarbeid i Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS). Ved siden av å svare på krise- og informasjonstelefonen, velger jeg blant annet å holde foredrag og stille opp i media. Jeg har tidligere skammet meg over min historie med spiseforstyrrelsen og det livet jeg da levde. I dag er jeg takknemlig for alt jeg har lært av min historie, og for hvordan jeg kan bruke denne lærdommen til å hjelpe og veilede andre. Jeg sitter med en ekspertkompetanse på hvordan det er å leve med, og jobbe seg ut av, en spiseforstyrrelse. Ingenting er bare det du ser, er budskapet fra Kirkens Bymisjon (2007), og jeg er opptatt av å formidle at en spiseforstyrrelse er kompleks, og at det handler om mer enn mat. Det gjelder å se forbi spiseforstyrrelsen, og se mennesket.

Jeg tenker at det å bli sett er en *opplevelse* en person har i møte med en annen.

"Forståelse" er ifølge Dilthey en psykologisk prosess som åpner den andres verden for oss; vi fatter betydningen av andre menneskers livsuttrykk. Vi dras mot hemmeligheten i den andres verden, og gjennom "forståelsen" trer vi inn i den andres intensjoner, oppfatninger og livstolkning



(Dilthey i Aadland, 1998, s.161.)

## **Sofus**

Sofus er en ung gutt på 10 år, med lyst, kort hår og grønne øyne. Han rekker meg til skuldrene, så jeg tenker han er ca. 1,40 høy. Hans far tok kontakt med meg fordi han og moren synes at Sofus har et sinne de ikke klarer å plassere. Foreldrene tenker at sinnet kan ha noe med sykdommen hans å gjøre, og at han lar den hindre ham i lek med andre. Av hensyn til anonymisering velger jeg å ikke si hva denne sykdommen går ut på.

Dette er den første timen med Sofus. Jeg har på forhånd sagt til far at jeg ønsker en av foreldrene i rommet sammen med oss. Dette har faren fortalt til Sofus før de kommer.

Når Sofus og faren kommer til meg, møter jeg dem i døren inn til terapirommet mitt og håndhilser på begge to. Jeg hilser på far først (et bevisst valg fra min side, jf. det jeg har skrevet om valg av tittel), og så på Sofus. Sofus har på seg blå jeans, sorte vintersko og en rød hettegenser. Han tar av seg skoene etter instruksjoner fra far, da det er teppe på gulvet. Sofus og far blir stående ved døren, og jeg står ved siden av skrivepulten i påvente av at de får av seg sko og yttertøy.

T: Jeg har satt frem tre stoler og tenkte at du kan bestemme hvor vi skal sitte.

Jeg tenker at Sofus skal få bestemme hvor vi tre skal sitte. Jeg velger å gjøre dette for at han skal få opplevelsen av å være inkludert, ha innvirkning på timen og for å skape trygghet.

S: Jeg tar denne stolen her.

Sofus smiler, ser seg rundt i rommet og bestemmer seg raskt. Han setter seg ned i en rød lenestol som står til venstre for døren. Han smiler, og jeg projiserer at han liker at han får bestemme.

T: Okei. (Jeg nikker og smiler.) Hvor vil du at jeg skal sitte? (Jeg ser spørrende på ham.)

S: Du kan sitte der.

Sofus peker på den andre røde lenestolen som står skrått, og litt ved siden av hans stol. Jeg går bort til stolen.

T: Hva med pappa? Hvor vil du ha ham?

Jeg ser på Sofus når jeg snakker til ham, og er bevisst på at jeg henvender meg til ham når jeg spør.

S: Han kan sitte på den stolen der.

Sofus peker på en stol jeg har lånt fra venterommet og satt ved siden av døren. Svaret kommer raskt.

T: Okei. (Jeg nikker.) Vil du at stolen skal stå der den står? Du kan flytte på den hvis du vil.

Jeg vil gjøre ham klar over at han også kan bestemme hvor stolen skal stå.

S: Den kan stå der den står.

Nå som vi vet hvor vi skal sitte, setter faren og jeg oss i stolene som er pekt ut for oss.

S: Hva gjør vi nå?

Sofus smiler, og jeg projiserer at han er forventningsfull.

T: Jeg tenkte vi skulle bli litt kjent. Du og jeg skal være sammen i en time, og jeg passer tiden.

Jeg viser ham klokken som står på bordet mellom oss. Jeg velger å si at vi skal være sammen en time for at det skal være forutsigbart for Sofus. Jeg tenker det trygger ham.

T: Jeg er nå nysgjerrig på hvem du er, da, og tenkte vi kunne starte med å tegne litt. Hva tenker du om det?

Jeg sitter foroverlent i stolen og ser på ham. Jeg tenker at tegning er en måte vi kan kontakte og være i samspill på.

S: Jeg er ikke noe flink til å tegne, men jeg vet om noe jeg kan tegne.

Sofus sitter først med hendene på armlenene, så løfter han høyre hånd opp som for å illustrere at han har en idé.

T: Jeg vet ikke om du er flink eller ikke, og jeg tenker at du sikkert kan tegne. Jeg tenkte at vi tre kunne tegne familiene våre, og så kan vi fortelle om det etterpå.

Jeg ser på Sofus og så på faren hans. Jeg har hørt at Sofus har sagt han vet noe han kan tegne, og jeg velger å fortelle hva jeg tenker vi skal tegne for å bli bedre kjent. Jeg setter meg på gulvet og legger frem en bunke med ark og en boks med fargeblyanter. Sofus og far setter seg også på gulvet. Sofus begynner med å ta et stort, hvitt A3-ark og leter etter farger han vil bruke.

S: Jeg vil ikke tegne familien min. Jeg vil mye heller tegne noe jeg tegnet på skolen.

Sofus ser ikke på meg. Han har blikket på arket han har funnet frem, og jeg tenker han er i gang med å tegne noe annet. Stemmen hans er lett og tydelig. Far sier til Sofus at han også skal tegne familien sin. Jeg velger å ikke se på far eller kommentere det far sier. Øynene mine og oppmerksomheten min er på Sofus.

T: Hva tegnet du på skolen, da?

Jeg ser på Sofus og spør med nysgjerrighet i stemmen.

S: Jeg tegnet båter og raketter. Det er noe jeg lærte av en på skolen.

Når Sofus ikke vil tegne familien sin, velger jeg å bli med på det han har lyst til å gjøre. Tegning er fortsatt figur.

T: Så du kan tegne båter og raketter?

Jeg sitter foroverlent og ser på ham.

S: Ja, jeg er ikke så god da, men det er gøy å tegne det.

T: Kan du tegne båter og raketter her?

S: Ja. (Han snakker med ivrig stemme.)

T: Hvordan ser disse båtene og raketene ut, da?

Far og jeg sitter med hvert vårt hvite ark foran oss og lar dem ligge. Vi ser på Sofus som starter å tegne. Etter hvert som han tegner båter, biler og raketter, spør jeg ham om det er noen som kjører disse båtene, bilene og rakettene. Jeg spør om farger, og om de har lyder, og hva de gjør.

S: Mamma kjører denne båten, pappa er i denne, for den er litt større. Det regner der pappa er.

T: Hos mamma regner det ikke, og hos pappa regner det.

Jeg gjentar for å vise at jeg lytter, og fordi jeg er nysgjerrig på regnet hos pappa.

S: Ja, og her er en bro. Den bare er der.

T: Den bare er der.

Jeg gjentar og kontakter ikke videre på broen, da jeg tenker at jeg ikke får noe respons på gjentakelsen.

T: Hvem kjører raketten? (Jeg peker på tegningen.)

S: Det er meg og fetter Tore. Onkel Hans og fetter Ola sitter i den raketten der.

Far spør hvor hans to søsken er, og Sofus svarer ikke på det. Det er som han ikke vil høre spørsmålet. Han fortsetter med å fortelle videre om de onde og slemme som sitter i en annen båt, som han og fetter Tore skal bombe. Jeg tenker at han ikke vil snakke om søsknene sine nå. Jeg får mange tanker om hvorfor. Så tenker jeg at det kan hende de kommer i tegningen senere. Jeg spør hvem de onde og slemme er, og han svarer at de er de onde og slemme. "Som du vil bombe," gjentar jeg. "Ja," svarer han kort og fortsetter med å vise hvilken bil hans to kusiner sitter i.

Timen nærmer seg slutten, og Sofus har fortalt om hele tegningen etter hvert som jeg har spurt, og han har kommet opp med en historie om tegningen. Jeg velger å fortelle tilbake deler av historien til Sofus, samtidig som jeg peker på tegningen. Søsknene kom ikke med på tegningen, og jeg velger å ikke si noe om det.

T: Det nærmer seg slutten på timen vår sammen i dag. Og nå vet jeg litt om hvem som er i din familie, og om noen av de tingene du liker,

Sofus.

S: Sissel, det er jo blitt en familietegning, jo! Da ble det en familietegning allikevel.

Sofus smiler og snakker med ivrig stemme, og jeg tolker forbauselse og glede i stemmen hans.

T: Ja, det ble en familietegning allikevel.

Jeg sier det som om jeg selv er forbauset, og smiler tilbake til Sofus.

S: Dette er den fineste tegningen jeg noen gang har laget.

Jeg projiserer at han er stolt, og jeg har lyst til å bekrefte ham.

T: Den er kjempefin. Du som fortalte meg at du ikke var noe flink til å tegne. Og så har du laget den fineste tegningen noensinne.

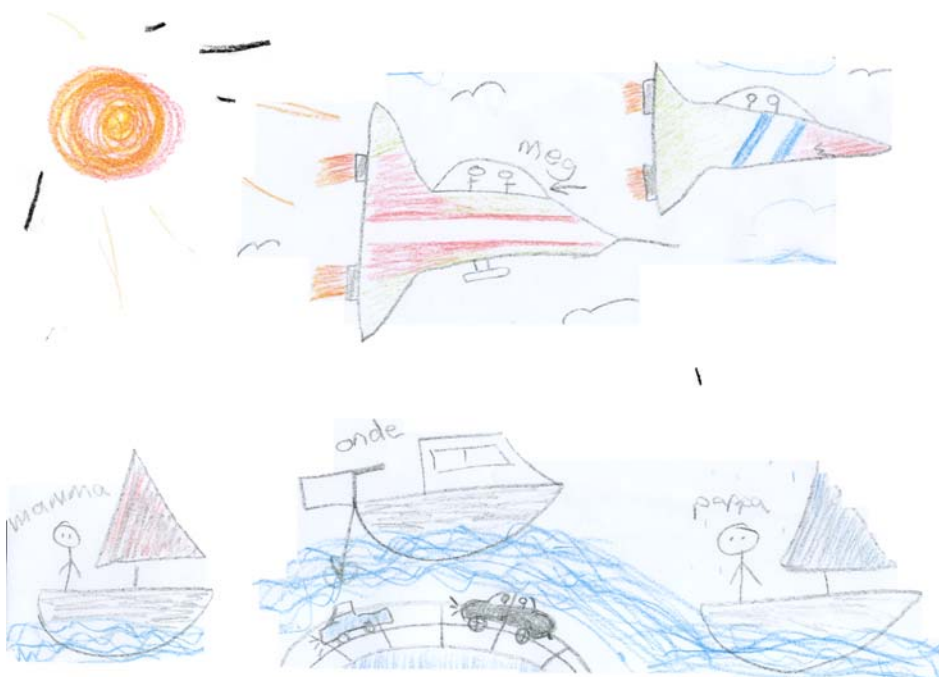
S: Jaa... (Sofus smiler og humrer litt.)

T: Vil du ha den med deg hjem?

S: Kan jeg det?

Han ser på meg, og jeg hører en glede i stemmen.

T: Det er jo den fineste tegningen du noensinne har tegnet, så da tenker jeg at du skal få ta den med deg hjem.



## Drøfting

Å drive terapi med barn er ikke det samme som å jobbe med voksne. Daniel Stern skriver om barnets egenutvikling eller utvikling av selv, og at denne utviklingen bare kan skje i samspill med andre mennesker (Skottun mfl., 2002). Skottun og kolleger skriver at samværsområdet først og fremst handler om å være sammen, sanse og oppleve hverandre (*ibid.*, s. 95).

Det er som om vi tre leker allerede fra første stund. Sofus får være litt voksen ved at han bestemmer, og far og jeg blir som barna som følger etter.

Jeg blir opptatt av å skape trygghet og tillit i samspillet med Sofus. Jeg er voksenpersonen og har ansvar for tiden. Jeg foreslår tegning og motiv. Sofus blir med på tegning, og han vil tegne noe annet. Figuren familie går i bakgrunnen, og tegning med båter, biler og raketter blir ny figur.

Det å oppfatte og respondere på barnet med respekt, er det Lee og Wheeler (2003) legger i begrepet støtte. Jeg ønsker å støtte Sofus i å tegne det han har energi på. Vi øker awareness underveis i tegningen.

Jeg tenker at jeg ser Sofus når jeg lar ham få fokus helt fra starten av timen, ved at han får bestemme hvor vi skal sitte. Videre tenker jeg at jeg ser ham når jeg følger ham på det han har lyst til å tegne. Jeg tenker han ønsker å vise meg noe han synes han mestrer, nemlig denne tegningen han har lært av en annen. I starten sier jeg at jeg er nysgjerrig på ham, og mens han tegner, viser jeg at jeg er nysgjerrig på figurene, menneskene og fargene i tegningen ved at jeg stiller spørsmål og lytter. Jeg blir med ham i historien og tegningene.

"Det å få sin kompetanse bekreftet handler ikke om å få ros, men om stoltheten over å få vise hva man kan, og å dele gleden med noen. Å stadig øke egen kompetanse innen ulike områder gir glede og selvtillitt" (Brodin & Hylander, 1998, s.74)

I denne artikkelen ønsket jeg å utforske hvordan jeg ser klienten i terapirommet. Jeg tenker at ved å bruke kontaktfunksjonene, min awareness, gradere mine intervensjoner, være interessert og nysgjerrig i møte med mine klienter, kan de oppleve seg sett av meg.

Det at jeg ser mine klienter, kan føre til å øke deres awareness, slik at de kan komme til en bevisst erkjennelse av seg selv. Det tenker jeg kan innebære at klienten kan være den han eller hun er, uten å prøve å være den han eller hun ikke er (Beisser, 1970).

Når mine klienter opplever seg sett, blir også jeg sett. Det kan skape en opplevelse av glede og tilfredsstillelse i feltet mellom meg og min klient. Tittelen "Titt-tei – Der er du jo!" sier også noe om samspillet vårt.

I prosessen med å skrive denne artikkelen er det blitt enda klarere for meg hvilken gave det er for meg å kunne se, høre og forstå et annet menneske, og at de ser, hører og forstår meg. Jeg kjenner på en ydmykhet i forhold til dette samspillet mellom meg og mine klienter.

## 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.
- Kirkens bymisjon Oslo (2007). Appell ved avslutningen av Maihaugen-konferansen 2007: "Nøkler til integrering og velferd" i regi av IMDI (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet). 10. mai 2007. Tilgjengelig fra: <http://www.bymisjon.no/templates/Page17872.aspx> [Lesedato: 17. mars 08].
- Lee, R. & Wheeler, G. (2003). *The Voice of Shame*. USA: Gestalt Press.
- Skottun, G., Carling, A., Mjelve, H., Myhre, G., & Tveit, H. (2002). Sitter jeg bare her og diller? Gestaltterapi med barn og Daniel Sterns utviklingsteorier. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s.87-107). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Aadland, E. (1998). *"Og eg ser på deg..."* Oslo: Tano Aschehoug.



## FANTASI I TERAPI

Nora Abelson Sahlén

*I denne artikkelen belyser jeg hvordan jeg som terapeut bruker min fantasi i møte med klientene. Med utgangspunkt i erfaringskurven beskriver jeg hvordan klientene blir oppmerksomme på behov og mobiliserer til handling. Jeg beskriver også hvordan noen av kontaktformene kommer til uttrykk i denne prosessen.*

Nøkkelord: Fantasier, erfaringskurven, awareness, projeksjon, introjeksjon, konfluens, retrofleksjon

Helt siden jeg var liten, har jeg elsket å tegne og male. Jeg tegnet og malte mine fantasier på papir eller lerret. Da jeg ble ungdom, stoppet jeg å tegne fordi jeg ikke syntes det var "bra nok". Jeg fortsatte likevel med å lage bilder av fantasiene inni hodet mitt. Etter hvert har jeg erfart at fantasi og indre bilder hjelper meg til klarhet, og jeg tror at andre kan oppnå klarhet gjennom sin fantasi og indre bilder. Jeg beskriver to kasus, begge kvinner. I denne artikkelen ønsker jeg å gjøre synlig hvordan jeg bruker min fantasi og indre bilder i møte med klienten, og hvordan dette gir klienten økt awareness (Stevens, 1971) og innsikt til å se hva hun trenger for å komme videre.

### Isolasjonskartongen

Eva er en middelaldrende kvinne, skilt og med to barn. Det var mannen som brøt ut av ekteskapet og ville flytte sammen med en ny kvinne. Eva velger å flytte ut – mannens nye kvinne flytter inn. Ett av barna blir boende sammen med faren, og farens nye kvinne har med sine barn. Eva har god utdanning og god økonomi. Hun driver eget firma og arbeider mye. Hun vil bli mer

"rampete" og ønsker å kunne si hva hun mener, til de rundt seg. Eva fremstår for meg som en ordentlig, konservativ og strukturert kvinne. Dette er vår tredje terapitime.

Eva starter hun med å fortelle om alt hun gjør for at de rundt henne skal ha det bra. Hun forteller meg at hun strekker seg langt: Hun feirer jul sammen med eksmann og barn, hun steller syke foreldre, og på jobben stiller hun opp når andre ikke kan. Jeg sitter og lurar på om hun har tid til seg selv, og jeg tenker på bestillingen hennes: rampete og å kunne si fra. Jeg tenker hun har behov for å bli tydeligere på hva hun vil. Jeg hører ikke etter lenger, og jeg kjenner at jeg slutter å puste. Det blir trangt i brystet mitt. Jeg får behov for å gjøre noe annet enn å snakke. Jeg ser på henne, og i hodet mitt får jeg et bilde av en som sitter pakket ned i en eske med tykk isolasjon. Inneengt og uten mulighet til å bli hørt.



Jeg får lyst til å bruke denne fantasien og spør henne om hun vil være med på et eksperiment. Hun ser på meg, nikker og sier at hun vil. Øynene hennes virker spørrende; det ser ut som hun krymper litt.

Jeg: Du ser litt engstelig ut, Eva?

Eva: Ja, litt kanskje. Jeg lurar på hva som skal skje.

Jeg reiser meg og snakker mens jeg beveger meg i rommet.

Jeg: Jeg skal hente litt forskjellige ting som vi trenger til det vi skal gjøre.

Jeg henter to pledd og flere puter. Jeg legger tre puter i fanget hennes. De når henne opp til haken. Jeg legger det ene pleddet rundt henne, pakker henne godt inn. Hun ser på meg og smiler.

Jeg: Hvordan er dette for deg?

Eva: Det er helt ok.

Hun smiler fortsatt, og jeg tenker at jeg kan gå videre med eksperimentet. Jeg henter kåpen hennes og legger den halvveis over hodet hennes. Ansiktet er fortsatt synlig. Hun ser på meg og smiler. Jeg legger en fjerde pute i fanget hennes. Hun tar hendene rundt stabelen for å hindre at putene skal falle ned. Hun holder dem fast og legger haken oppå den øverste.

Jeg: Hvordan er dette for deg nå?

Eva: Det er helt i orden.

Eva sier det med en grimase for ikke å miste putestabelen. Hun ser fortsatt på meg. Jeg står foran henne. Jeg flytter meg litt på siden av henne, samtidig som jeg tar det andre pleddet og legger over henne så det dekker hodet og kroppen ned til knærne. Jeg spør henne igjen om det er greit, og hun bekrefter under pleddet at det er det. Til sist danderer jeg to puter til oppå henne og legger jakken min på toppen. Jeg tenker at hun nå er inni isolasjonskartongen. Vi ser ikke hverandre. Jeg setter meg ned foran henne. Det er stille. Jeg blir usikker på hva jeg skal gjøre. Det blir helt tomt i hodet mitt, og jeg synes det er vanskelig. Jeg føler meg hjelpeløs. Jeg skal jo være flink terapeut og gjennomføre et eksperiment.

Jeg: Hva skjer med deg akkurat nå, Eva?

Eva: Jeg sitter bare her.

Jeg: Kjenner du kroppen din?

Eva: Ja, jeg kjenner at den er pakket inn.

Jeg: Hvordan er det for deg?

Eva: Det er greit.

Jeg tenker at Eva er like flink klient som jeg ønsker å være flink terapeut. Jeg blir nysgjerrig på hvor lenge hun kan sitte slik. Jeg tenker at ved å fortsette å sitte slik, kan hun få økt awareness på hva som skjer med henne.

Jeg: Eva, jeg sitter på stolen foran deg. Er det greit for deg at vi sitter slik? Hvis det er noe, kan du si fra.

Eva: Ja det er i orden.

Det går flere minutter. Eva sier ikke noe. Ved at vi ikke gjør noe, tenker jeg at hun kan få økt awareness på det hun er god på, nemlig å holde ut.

Jeg: Hvordan har du det nå?

Eva: Det begynner å bli varmt.

Godt, tenker jeg. Jeg følger opp med et nytt spørsmål som jeg håper kan øke hennes awareness ytterligere.

Jeg: Kjenner du hvordan du puster?

Eva: Ja, jeg kjenner at jeg puster litt tungt.

Jeg: Hva kjenner du i kroppen din akkurat nå?

Eva: Hjertet mitt banker litt fortere.

Her deler Eva sin awareness på hva som skjer i kroppen hennes. Jeg tenker at hun sitter i noe som oppleves ubehagelig. Likevel fortsetter hun. Jeg tenker at hun retroflekterer (Jørstad, 2008) og ikke kommer ut med sine behov og hva hun tenker. Jeg blir litt urolig for hjertet hennes. Dette har sammenheng med mitt eget hjerte, som kan slå uregelmessig under stress. Jeg opplever det alltid som veldig ubehagelig og blir ofte engstelig. Dette tenker jeg, samtidig som jeg gjerne vil fortsette å holde Eva i eksperimentet slik at hun kan få mer awareness og mobilisere til handling (Zinker, 1978). Jeg bestemmer meg for å lette litt på hennes ubehag og på min egen uro.

Jeg: Hvis du vil, kan jeg lage et lite pustehull på siden så du får litt luft.

Eva: Ja, det ville være fint.

Jeg skiller jakken og pleddet litt fra hverandre slik at det blir en liten sprekk.

Eva: Det var bedre, nå får jeg litt luft.

Jeg: Hører du stemmen din akkurat nå?

Eva: Den høres ut som om bomull.

Jeg: Hvordan har du det?

Eva: Det er fortsatt varmt, og det begynner nesten å bli litt ubehagelig.

Jeg: Hvordan er det for deg å sitte sånn når det er ubehagelig?

Eva: Jeg må vel det, vel.

Eva fortsetter her å dele sin awareness på hvordan kroppen kjennes. Hun deler at hun fortsatt har tenkt å sitte innpakket, til tross for at det er ubehagelig. At hun *må* dette (introjekt). Jeg tenker at hun har mange må-er i livet sitt.

Jeg: Må du det?

Eva svarer ikke med en gang. Jeg ser at hun beveger seg litt under haugen av tepper og puter og kjenner at jeg nesten synes litt synd på henne. Jeg får en følelse av varme inni meg og blir oppmerksom på at jeg har behov for å støtte henne (konfluens).

Jeg: Vil du at jeg skal ta vekk jakken på toppen?

Eva: Ja, gjerne.

Jeg tar vekk jakken min. Samtidig faller to av putene ned, og Eva tar selv vekk pleddet og kåpen hun har over hodet. Jeg kjenner en lettelse.

Jeg: Det er deilig å se ansiktet ditt!

Jeg blir oppmerksom på at jeg for første gang deler hva som skjer med meg.

Eva: Ja, det var deilig å komme ut.

Hun er bustete på håret og har røde roser i kinnene. Hun puster dypt og tar vekk resten av putene og teppet rundt skuldrene. Hun ser på meg og smiler. Jeg kjenner meg lettet og glad og får lyst til å fortelle hva som skjer med meg.

Jeg: Jeg kjenner meg glad når jeg ser på deg, Eva.

Hun ser spørrende ut i blikket, smilet virker sjenert.

Jeg: Hva skjer med deg når jeg sier det?

Eva: Jeg kjenner at jeg er lettet over å ha kommet ut av haugen med tepper og klær, lettet over at jeg tok det vekk til slutt.

Jeg: Hvordan var det for deg å ta vekk innpakningen?

Eva: Jeg var litt usikker til å begynne med. Men siden du startet, var det ok for meg å fortsette.

Jeg: Hva skjedde med deg før jeg startet å ta vekk tøy?

Eva: Jeg tenkte... at jeg fikk holde ut slik at jeg ikke skulle ødelegge eksperimentet ditt.

Jeg: Du tenkte at du ikke skulle ødelegge eksperimentet mitt?

Jeg gjentar det hun sa, for å være sikker på at det var det hun mente, og for å forsterke det hun sa. Eva ser ned.

Jeg: Hva skjer med deg nå?

Eva: Jeg blir lei meg... Jeg gjør det jeg tror forventes av meg.

Her tenker jeg at Eva får innsikt i hvordan hun er i relasjon med andre. Det er vanskelig for henne å differensiere. Hun føyer seg etter meg ved å velge å gjøre det hun tror jeg vil. Jeg tenker at dette er mye av essensen i det hun holder på med i livet sitt og spør derfor videre.

Jeg: Du gjør det du tror andre forventer av deg?

Eva: Ja, det gjør jeg.

Jeg: Kan du si etter meg det jeg sier, Eva, og se om det stemmer?

Eva nikker.

Jeg: Jeg dekker ikke mine egne behov når jeg velger å gjøre det jeg tror andre vil.

Hun gjentar setningen og sier at det stemmer.

Arbeidet sett i lys av erfaringskurven (Zinker, 1978) starter med at Eva er litt engstelig (fornemmelse) når jeg spør henne om hun vil være med på et eksperiment. Hun blir etter hvert klar over (awareness) at hennes primære behov er å gjennomføre eksperimentet "mitt". Hun vil ikke ødelegge det, selv om det betyr at hun må sette et annet behov (fjerne de varme teppene) til side. Hun føyer seg etter meg, jf. konfluens (Jørstad, 2008). Eva handler annerledes enn jeg forventet. Da jeg fikk fantasibildet om isolasjonskartongen, tenkte jeg at hvis bare ubehaget hennes ble stort nok og varte lenge nok, ville hun si fra og stoppe eksperimentet. Det gjorde hun ikke. Hun organiserte seg slik hun alltid gjør i livet sitt. Jeg tenker hun har

erfaring med at differensiering kan resultere i ubehag eller konflikt. Først når jeg letter litt på teppet, mobiliserer hun til handling og tar vekk resten av teppene. Hun forteller meg hva som skjedde med henne under eksperimentet, og her får Eva innsikt i hvordan hun gjør det i livet sitt. Hun dekker andres behov før sine egne. Jeg forsterker dette ved å la henne gjenta en affirmasjonssetning (Korb mfl., 1989).

### **Hennes juletre**

Jeg har kjent Lise, som jeg velger å kalle henne, i fire år. Jeg er hennes støttekontakt, og vi er sammen en dag i uken. Lise er 45 år og enslig. Hun har en psykiatrisk diagnose og bor i en koselig leilighet hvor hun får daglig tilsyn. Hun liker å ha det pent rundt seg og liker å pynte. Min oppgave som støttekontakt er å gjøre sammen med henne det hun ikke gjør på egen hånd. Jeg liker godt å være sammen med Lise. Vi har i disse årene blitt godt kjent, og jeg opplever at hun er trygg på meg. Lise er overvektig, derfor er vi så ofte som mulig ute og går tur. Vi har reist sammen på ferier, og det har gått fint.

Sammen med Lise bruker jeg det jeg har lært og erfart i gestaltutdanningen, og som er blitt en del av min måte å møte mennesker på. Jeg opplever henne som en person, ikke en diagnose. Hun har vanskeligheter med å skille mellom seg selv og sine omgivelser. Å finne ut hva *hun* ville og ønsket, var veldig vanskelig før jeg ble kjent med henne. Hun ville alt jeg ville. Etter hvert ble det lettere. Lise har et tydelig kroppsspråk, som ofte forteller meg mer enn ord. Det er viktig å gradere differensieringen. Det er små marginer, og hennes tillit til andre er skjør. Jeg er var på hvor mye hun tåler. Det blir å vippe mellom polaritetene konfluens og differensiering (Wheeler, 1991). Hvor mye kan hun gjøre selv, og hva trenger hun hjelp til? Dagsformen er også en variabel som bestemmer hva vi kan gjøre, og hvor mye vi kan gjøre.

Denne ettermiddagen er vi hjemme hos henne. Det er førjulstid, og vi har avtalt at vi skal pynte juletreet og leiligheten hennes i dag. Lise har et flott kunstig juletre og masse fin julepynt. Hun er glad i musikk og hører mye på radio. Hun har et stereoanlegg i stuen, og jeg tenker det kunne være

hyggelig å skape litt julestemning hvis hun har en CD vi kunne spille mens vi pynter.

Jeg: Lise, har du noe julemusikk?

Lise: Jeg vet ikke, jeg.

Dette er et svar jeg får ofte av Lise. Jeg lurte på om hun virkelig hører hva jeg spør om. Jeg spør henne igjen om hun har julemusikk.

Lise: Det ligger noen plater under radioen.

Jeg: Kan du ta dem fram?

Hun tar fram CD-ene som ligger på hyllen og rekker dem til meg. Jeg finner en med julesanger og spør om hun vil høre på den. Hun svarer at det vil hun gjerne.

Jeg: Nå setter jeg den på.

Lise: Å, så koselig.

Jeg: Ja, det var fin musikk.

Jeg ser at hun koser seg, og det gjør meg glad. Vi tar frem alle eskene med julepynt. Jeg monterer juletreet sammen. I år tenkte jeg at jeg skulle oppmuntre Lise til å pynte selv. Alle eskene med pynt står på bordet.

Jeg: Da er alt klart til pynting, Lise.

Jeg ser på henne og nikker i retning av juletreet. Lise sitter på en stol ved siden av eskene. Hun ser spørrende på meg.

Lise: Skal ... skal jeg henge opp?

Jeg: Ja, det er bare å begynne.

Jeg smiler varmt til henne og sier det i en munter tone for å trygge henne. Jeg kjenner at jeg får behov for å støtte henne litt.

Jeg: Jeg kan feste belysningen, og så kan du henge opp alle kulene.

Her prøver jeg å differensiere mellom oppgavene vi skal gjøre.

Lise: Jeg kan ikke... Hvordan skal jeg gjøre...?



Hun ser spørrende på meg. Jeg tenker at når jeg er så direkte, blir Lise utrygg. Samtidig opplever jeg at det er en positiv tone i måten hun svarer på. Hun virker ikke avvisende. Jeg ser på henne, smiler og tenker at introjektet hennes, "jeg kan ikke", dukker opp.

Jeg: Har du lyst til å pynte?

Lise: Jaa ... men jeg vet ikke ... om jeg kan det.

Jeg ser på Lise og tenker at hun har lyst til å pynte. Hun sitter på en kjøkkenstol og ikke i sofaen. Det forteller meg at hun vil være til stede på det som skal foregå. Jeg lurar på hvordan jeg kan få motivert henne til å pynte selv, og ikke bli en observatør. Jeg får et indre bilde fra da barna mine var små, og vi skulle pynte juletreet. Jeg ville gjerne at de skulle delta og få opplevelsen av at dette var "deres" tre, og at de kunne greie å pynte bra nok. Dette indre bildet – av relasjonen mellom mor og barn – hjelper meg til å komme videre i møtet med Lise: en konfluent relasjon hvor mor ønsker å gi barnet egen læring og erfaring, omsluttet av kjærlig omsorg (Brodin & Hylander, 1999). Jeg vil holde meg tilbake i forhold til Lise og støtte henne til å pynte selv.

Jeg: Se her, Lise, du har så masse lekker julepynt!

Jeg holder opp en eske med røde glasskuler med gulldekor. Jeg tenker at jeg ved å "friste" henne kan øke hennes awareness. Jeg tar opp en kule og rekker henne.

Jeg: Har du sett noe så vakkert?

Lise ser på kulen, ser på meg, smiler, og så ser hun på bordet og utover på alle eskene med pynt som skinner og glitrer. Jeg kjenner meg plutselig så glad.

Jeg: Jeg blir glad når jeg ser på deg nå, Lise.

Idet jeg sier dette, kan jeg se at det skjer noe med henne. Hun smiler og virker ivrigere. Jeg tenker hun får mer lyst til å pynte. Eller sagt på en annen måte: Hennes awareness på behov og mobiliseringen av energi til handling (Zinker, 1978) øker.

Lise: Ja, det er ikke mange som har så mye fin julepynt. Nå skal det bli fint julehus her! Skal jeg begynne med den?

Hun peker på kulen jeg holder i hånden.

Jeg: Du kan begynne med hvem du vil.

Lise tar kulen jeg holder i hånden. Hun fomler litt for å dele tråden, går bort til treet og henger den på en gren. Hun snur seg halvveis mot meg og skotter litt for å se om jeg ser. Jeg sier det er fint. Hun smiler. Hun fortsetter å henge opp pynt på treet. Store og små kuler. En og annen tråd må hun ha hjelp til å løse opp. Jeg ser at hun er oppslukt av det hun holder på med. Det er deilig å se henne. Jeg holder meg litt unna og pusler med egne ting. Jeg differensierer og ser at hun handler. Jeg ser hun henger mange kuler på samme gren, og når hun er ferdig, henger det meste av pynten på øvre halvdel av treet.



Jeg er fristet til å flytte på pynten. Så tenker jeg at det er Lise som har pyntet, og det er hennes tre! Lise er tydelig fornøyd, det er godt å se på henne. Sammen legger vi på duker og setter røde lys i stakene på bordet. Lise setter seg ned i lenestolen og ser seg rundt med et tilfreds uttrykk.

Lise: Nå er der blitt et riktig julehus her!

Vi kan bruke erfaringskurven (Zinker, 1978) til å belyse det Lise og jeg gjorde sammen. Det oppsto glede og forventning hos henne da jeg satte på julemusikken. Hun ble glad da hun så all den vakre julepynten og kjente lyst

og glede (fornemmelser). Jeg brukte det indre bildet som dukket opp i møtet med Lise, som utgangspunkt for min intervensjon. Jeg holdt meg tilbake og lot henne få handle på egne premisser (arbeidshypotese). Hun fikk økt awareness om den fine julepynten da jeg viste den fram, og lysten til å pynte tiltok. Nå var hun i ferd med å mobilisere til handling. Introjekter som "jeg vet ikke hvordan" og "jeg kan ikke" bremset henne. Jeg opptrådte støttende og bekreftende i denne fasen på en slik måte at hun kom videre og våget å fortsette på oppgaven. Det var spennende å se hvordan lysten hennes gikk foran angsten for ikke å greie å pynte. Hun begynte å henge opp pynt (handlet) og snudde seg mot meg for å sjekke om det var "godkjent". Her tenker jeg at hun holdt seg tilbake (retroleksjon) og lurte på om det hun gjorde, var bra nok (introleksjon). Da Lise satte seg i lenestolen og var fornøyd med det hun hadde gjort, var hun på vei inn i tilbaketrekningsfasen.

Når jeg er sammen med Lise, er det viktig for meg å fortelle og vise henne at hun er ok, og at det hun velger, er ok (differensiering). Det har vært fantastisk for meg å være sammen med henne og se utviklingen hennes de siste fire årene. Hun har blitt tydeligere på behovene sine, og hun mestrer å gjøre flere oppgaver på egen hånd. Hun har redusert medisinbruken og sluttet å røyke. Skrittene Lise har gjort i den tiden jeg har kjent henne, har som oftest vært små for hver gang, men til sammen er de blitt til et godt stykke vei. Jeg har sett at når jeg gir henne tid, støtte og kjærlig omsorg, gjør hun nye erfaringer som bedrer tilliten til egne ferdigheter og øker tilliten til andre mennesker, i spennet mellom konfluens og differensiering.

## **Oppsummering**

I begge kasusene beskriver jeg hvordan jeg bruker bilder og fantasier. Fantasien dukker opp i møtet med klientene. Det skjer her og nå og kan ikke planlegges. I begge tilfeller velger jeg å ikke dele fantasien med klienten. Jeg bruker den som utgangspunkt for arbeidshypotesen, og jeg opplever at de bildene jeg bruker, fungerer som et godt utgangspunkt for

arbeidet. Ved hjelp av bildene får både Eva og Lise økt awareness på hva de vil eller har behov for, og hvordan de organiserer seg for å oppnå det. Evas bestilling på å bli mer rampete og å kunne si fra tenker jeg koker ned til å kunne ta bedre vare på seg selv og være tydelig på hva hun vil. Gjennom eksperimentet tenker jeg at hun får innsikt i hvordan hun gjør det i møte med andre. Hun har ikke vært oppmerksom på dette tidligere. Jeg tenker hun har fått en innsikt hun kan ta med seg ut av terapirommet, og jeg tenker at det er også mulig å jobbe videre med dette i terapi, i forhold til de personene hun har relasjoner med.

Selv om ikke Lise er min klient, ser jeg at det vi gjør sammen, styrker hennes evne til å gjøre valg og gir henne trygghet til å handle på egen hånd. Jeg ser at når hun er oppmerksom på hva hun har lyst til og blir støttet til differensiering, får hun til mer. Den erfaringen hun jevnlig – og over tid – får gjennom vårt samvær og samspill (Brodin & Hylander, 1999), gjør henne sterkere og tryggere.

## Litteratur

- Brodin, M. & Hylander I. (1999). *Å bli seg selv: Daniel Sterns teori i barnehagens hverdag*. Oslo: Pedagogisk Forum.
- Jørstad, S. (2008). Oversikt over kontaktformer. I S. Jørstad. & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* ( s. 128-139). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Korb, M.P., Gorrell, J. & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. New York: Pergamon Press.
- Stevens, J.O. (1971). *Awareness: Exploring, experimenting, experiencing*. England: Eden Grove Editions.
- Weeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gardener Press, Inc.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

## Å GJERE (U)TYDELEG DET SOM ER

Eirik Kalstveit

*Denne artikkelen omhandlar det eg finn mest utfordrande ved å skulle starte terapipraksis som gestaltterapeut under utdanning, og er ein omskriven versjon av ei oppgåve i 3. året ved terapeutgrunnutdanninga ved Norsk Gestaltinstitutt AS. Artikkelen søker å vise korleis eg som fersk studentterapeut har hamna i fella med rutine-awarenessspørsmål, og dermed har gått glipp av mange moglege, fruktbare intervensjonar basert på mine observasjonar av det openbare i feltet med klient. Nokre gonger grunna manglande erfaring, men oftast er det manglande mot til å gå mot det ukjente saman med klienten som fangar meg.*

Nøkkelord: aware, respons, det openbare, fenomenologiske observasjonar

Noko av det eg er mest tiltrekt og fascinert av som gestaltterapeutstudent, er det som kallast "state the obvious" – gjere tydeleg det som er, legge merke til og sette ord på det openbare i feltet. Og nettopp dette, å gripe fatt i det openbare, viser seg å vere det som byr på størst utfordringar når eg som fersk terapeut skal starte med klientar.

Ettersom eg har høyrte gjennom opptaket eg gjorde frå ein terapisesjonen og lese gjennom verbatim frå same sesjonen, byrjar det å stå klart for meg at eg stort sett spør rutine-awarenessspørsmål dei gongene eg intervenserer, og følgjeleg gjer utydeleg det som er. Eg brukar ikkje aware respons. Aware respons (Van Baalen, 2004) omfattar å vere oppmerksam på det openbare, gjere klienten oppmerksam på fenomenologiske observasjonar eg som terapeut gjer av klienten, frå ein figur til ein annan. Det openbare er det som fangar merksemda mi i augneblinken (*ibid.*).

Eg vil no gå gjennom to parti eg har plukka ut frå seansen med verbatim, og drøfte kva som skjedde. Verbatim er skrive så å seie ordrett av frå lydopptaket, utan omsyn til nynorsk- eller bokmålsnorm. Opplysningar om situasjonar som oppstår i løpet av timen, er markerte med parentes (), og kroppslege fenomen eller liknande er markerte med to asteriskar \*\*.

Timen startar med at K fortel at han "... drev og holdt på..." og pustar tungt og markert ut gjennom munnen:

- K: Ja, men ikke sant, jeg drev og holdt på, ikke sant...
- T: Rec... (Terapeut fiklar med opptakaren, trykker på record-knappen.)
- K: Å ja, det er rec, ja...
- T: Ja, me kan godt byrje med det...
- K: \*Pustar tungt ut\* Okei. Okei...
- T: \*Pustar tungt\*
- K: \*Pustar tungt\*
- T: Ja eg regner med den går...
- K: Mhm
- T: ... sin gang. Ja, er avstanden bra? Ja, eg spør for min egen del, eg nå, eg spør vel egentlig meg sjølv høgt...
- K: Om...?
- T: Om det er ... om eg ... om eg sitter bra. Eg skulle sitte ... eg skulle til å spørre deg om du satt bra...
- K: Nei, det ... når jeg går i terapi, så kjenner jeg, så sitter jeg sånn...
- T: Du pleier å sitte sånn?
- K: Ja, eh ... \*kremt\* hos hun forrige terapeuten så ... hos hun ... så satt jeg nede, ikke sant, så hadde hun sånne stoler som dette, og jeg tenkte nei, jeg må sitte sånn, må sitte rett overfor henne ... da må hun liksom... \*Blåser hardt ut i munnen\*
- T: Ja, må berre teste ut litt, eg.
- K: Mm...
- T: \*Pustar tungt\*
- K: \*Pustar tungt\*
- K: Ja, hva skal jeg snakke om i dag da? Eehhmm ... \*pustar/blåser ut tungt\*... det som er litt spesielt, er at jeg, jeg har ikke vært i terapi på

... skal vi se ... oktober, november, desember, januar, februar, mars, april ... jeg har ikke vært i terapi på et halvt år...

"Ja, men ikke sant, jeg drev og holdt på, ikke sant..." er det fyrste openbare som forsvinn då eg fyrst fiklar med opptakaren og deretter går på med "dei vanlege" rutine-awarenessspørsmåla (Van Baalen, 2002; 2004) om korleis klient sit, og eg sjølv sit.

Vidare ligg det ein open invitasjon til meg som terapeut frå klient når han seier "... når jeg går i terapi, pleier jeg å sitte sånn," men det fer forbi, og så tek klienten føringa og gjer det han er veldig god på frå før: Han snakkar om.

Ein fruktbar intervensjon, eller la meg kalle det ein aware respons (Van Baalen, 2004), etter fyrste setninga til klienten kunne vore: "Eg høyrer du seier at du har drive og halde på, korleis gjer du når du held på?" Eg hugsar at eg hadde ein del fantasiar (projeksjonar på klienten) på kva å *halde på* er, noko som kanskje kunne vore interessant og fruktbart for klienten å utforske nærare.

Den neste figuren (det neste openbare) eg kunne gripe fatt i, var pusten. Eg hugsar pusten til klienten blei ein markert figur, og aware respons eg kunne ha nytta (eg hugsar pusten var kvass og tung), kunne vere å spørje: "Er du oppmerksom på at du pustar kvast og tungt når du pustar ut?" for så å spegle (altså herme etter) klienten, for å sjå om det eventuelt kom ein respons frå klienten vi kunne ha jobba vidare med.

Vidare når eg spør klient om avstanden er bra, og held fram med å fortelje klient at eg spør meg sjølv, kunne eg heller ha fortalt kva eg blei oppmerksom på i meg sjølv. Til dømes: "Eg blir oppmerksom på at eg ikkje finn ei komfortabel sittestilling, og så ser eg at du sit veldig langt fram med underlivet og tilbakelent og bøygd i ryggen, så eg lurar på korleis du sit?"

Eit stykke vidare ut i arbeidet kjem klienten inn på Truls, som han ikkje er interessert i å bruke tid på lenger. Her får eg inn eit spørsmål om vi skal gjere eit eksperiment med dette, og drar fram ein stol til å gjere eit stolarbeid. Følgjande skjer:

(Terapeut hentar ein stol.)

- T: Skal vi sjå. Vi kan ha den der, då (plasserer stolen) ... kanskje?
- K: Jaha...?
- T: Så kan du sjå om du ser han personen? Har han eit namn, eller? Eller skal vi kalle han for noko?
- K: Han heter Truls.
- T: Truls?
- K: Ja.
- T: Eg veit ikkje om du ser han ... om han sitter der?
- K: Han sitter ved siden, ja. Sitter der.
- T: Sitter der.
- T: Nå ser du han...?
- K: Mhm. Ja. Jeg ser han. Han sitter ... ja.
- T: Kossen ser han ut?
- K: Han er ... han er ikke så veldig ... han kan ligne litt på meg, men han er litt lavere enn meg, han er litt kraftigere, også har han sånn halvlangt hår, han er 55 år, litt sånn gammel rocker, litt sånn, i skinnklær og ... egentlig veldig sånn, egentlig hyggelig fyr, men ... vi ... jeg har hatt en del sammenstøt med han sånn tidligere hvor han liksom, altså jeg opplever han ganske vanskelig. Ehh. Nå er han veldig hyggelig, veldig inviterende og ringer og veldig hyggelig, men jeg kjenner at jeg ikke, altså jeg tar aldri kontakt. Det er han som alltid ringer. Og nå sist gang så sendte jeg bare en sms og sa det atte jeg tar kontakt når jeg er tilbake i byen, jeg er utenbys. Jeg har ikke gjort det. Og etter det så har vi ikke hatt noen kontakt.
- T: Nei.
- K: Og jeg tar aldri noe initiativ til det heller ... men det er akkurat som om jeg ... akurat som om jeg får skyldfølelse, jeg får dårlig samvittighet, da...
- T: Overfor han?
- K: Mhm. Overfor henne også.

Så her gjer klienten det han er veldig god på, han snakkar igjen *om*. Og det blir lite feltdanning mellom klient og projeksjonsstol. Og eg som terapeut intervenserer ikkje, endå eg har hatt mange moglege plassar å komme inn



på. Eg spurte generelt om kossen ser Trond ut, i staden kunne eg bedt klienten beskrive han der han sit i stolen. Så eg gjer det eg trur eg skal gjere som terapeut, stiller eit spørsmål for å bygge awareness og oppnår at klienten går rett i tankane.

Ein mogleg aware respons til klient når eg merkar at han snakkar *om*, ville vore å seie til klient at eg blir oppmerksom på at du snakkar mykje *om* Trond, og ikkje *til* han, så eg lurar på om du framleis ser han i stolen framfor deg?

Etter kvart kjem vi til at klient seier til Trond, eller rettare han ser ned og fortel til meg: ” ... det blir litt sånn at jeg kjenner at jeg har ikke så lyst til å si det til Trond, men jeg har altså ikke så mye mer å snakke med deg om...” og ser ned på golvet, ikkje på stolen.

Når eg så intervenerer ved å spørje klienten om kvar han ser, får klient awareness på at han ser ned, og han greier neste gong å seie det direkte til Trond (i stolen).

Så her blei det aware respons til klienten, ved å gjere tydeleg at klienten forsøker å seie noko til Trond, men ser ned.

Eg vonar at denne teksten kan vere til hjelp for andre terapeutar som skal starte opp med klientar. Det at eg ”oppdaga” mine rutine-awarenessspørsmål, har auka min awareness på ei av dei største utfordringane mine som fersk terapeut: å la vere å ty til desse trygge spørsmåla og heller forsøke å gripe fatt i det openbare som kan få meg ut på djupt vatn.

## Litteratur

- Van Baalen, D. C. (2002). Awareness er ikke nok. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 42-46). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Van Baalen, D. C. (2004). Awareness nok en gang. *Norsk Gestalttidsskrift*, 1(2), 89-101.

## Å SPISE ELLER IKKE SPISE

Terezia Schandl Christiansen

*Artikkelen viser hvordan jeg i et tidsrom på 10 måneder arbeidet sammen med en 14 år gammel klient som hadde fått diagnosen anorexia nervosa. Bruk av teori og metoder i gestaltterapi førte til at klienten gjennomgikk en oppsiktsvekkende utvikling.*

Nøkkelord: anoreksi, introjekt, behov, ansvar, valg

Jeg er vokst opp i Ungarn og var barn da 1956-revolusjonen ble slått ned. I denne perioden under kommunismens totalitære regime i Ungarn slukte folk introjekter (Polster & Polster, 1974) i store doser på skolen, i gatene, i litteraturen, på teateret og kinoene. Det fantes bare én sannhet, ett mål for alle, bestemt av kommunistpartiet. Hva dette var for noe, kan jeg ikke huske i dag, for alt som var bestemt av andre på forhånd, var uinteressant for meg. Jeg kunne ikke gjøre noe med det allikevel.

Barn under kommunismen måtte spise middag på skolen fordi kvinnene ble så frie at de måtte arbeide. Kvalmen som fulgte meg som skygge hele tiden, ble mest intenst når vi stod i kø med hver vår tallerken under et stort portrett av Lenin, mens en kone på en robotaktig måte øste porsjoner av mat med tvilsom konsistens og farge på aluminiumtallerkener, fra en kjele på hundre liter. Det var ingen valgmulighet, og maten måtte spises opp. Når jeg ikke klarte dette, ble jeg straffet med å måtte sitte igjen i spisesalen. "Deres datter spiser ikke ordentlig," var beskjeden til min pappa fra overvåkingslærerinnen.

"Min datter spiser ikke ordentlig," sa pappa til barnelegen, som var min tante. "Hun har et HVOHVAHVENÅ-syndrom, kjære deg!" svarte doktor tante med stort smil. "Hvohvafor noe-syndrom?" spurte pappa, tydelig

forskrekket. "Hvordan serveres maten, hva serveres, hvem serverer, og når på dagen blir maten satt frem. HVORDAN, HVA, HVEM, NÅR, skjønner du?" Jeg skjønnte ingenting, men jeg likte tanten min godt og oppfattet vennligheten i hennes stemme.

Jeg ble tynnere og tynnere, og skolearbeidet mitt så elendig ut. "Det er typisk med hvohvahvenå-syndrom at barn går ned i vekt," fastslo tanten min. I denne perioden fikk jeg mystiske infeksjoner, merkelige utslett over hele kroppen. Jeg klarte ikke å stå opp om morgenen, var sliten, ensom, dum og meget tynn. Det var ingenting jeg kunne gjøre.

Så skjedde det at jeg opplevde at en voksen virkelig hørte på meg og åpnet en ny verden for meg. Tilfeldigvis ble jeg med på min storebrors svømmetrening. Treneren spurte om jeg vil delta i en konkurranse om noen uker. "Du må ikke, men du kan, hvis du vil – det er opp til deg."

Hva skjedde? Jeg fikk full oppmerksomhet av en voksen, og jeg kunne velge! Og jeg kunne gjøre noe! Dette åpnet uventede energikilder i meg. Jeg vant førsteplass etter noen uker, og deretter vant jeg alle mine konkurranser i fire år. Mitt liv var blitt fullt av handling og bevegelse. Jeg ble ungdomsmester i Ungarn, og alle ville plutselig være venner med meg.

"Hvordan har du det?" spurte min trener og hørte på alt jeg sa, uten å avbryte. Det at han ikke fortalte meg hva jeg burde føle, tenke og gjøre, hadde en magisk virkning. Jeg fikk utrolig energi og konsentrasjonsevne, begynte å lese og skrive, slik at jeg ble lagt merke til. En voksen hadde tid til dialog med meg, satte meg i sentrum i en romslig verden og støttet meg med å lytte, spørre og være tolerant. Slik kunne jeg komme videre i min utvikling.

Som terapeut vil jeg ta med meg denne erfaringen. Jeg vil vise respekt for klientens evne til selvstendighet, ansvar for sitt eget liv og evne til å forandre seg.

## **Kaya**

Kaya er en 14 år gammel pike jeg som gestaltterapeut under utdanning behandlet i 10 måneder i Washington DC. Bestillingen var ganske enkelt at

jeg måtte prøve å hjelpe henne. Hun var blitt diagnostisert som anorektiker ett og et halvt år tidligere, og nå begynte det å haste. Hennes tilstand hadde forandret seg lite i løpet av de siste 18 månedene, til tross for at hun ble fulgt tett opp av sin barnelege, en barnepsykiater og en ernæringsspesialist. Mor og far var veldig redde for sin yngste datters liv. Jeg tok imot Kaya i gestaltterapi en gang i uken i ti måneder etter at psykiateren, barnelegen og ernæringsspesialisten hadde gitt meg grønt lys.

Jeg hadde ingen formening om min egen rolle som terapeut, annet enn at jeg måtte hjelpe og støtte Kaya. Jeg var jo nybegynner selv, redd for å ødelegge. "Hjelpe og støtte" holdte jeg meg meget strengt til under hele behandlingstiden. Paradoksalt var det nettopp denne tvilen på min egen kompetanse som terapeut som viste seg å være mest virkningsfull for Kaya.

Kaya er tynn, nesten gjennomsiktig. Hun lukter surt og er virker tiltaksløs, utmattet og oppgitt. Blikket er matt, og huden er grå. Hun forteller om søvn- og fordøyelsesproblemer. Fordi det aldri finnes fristende mat hjemme, sprekker Kaya av og til og spiser seg mett på cookies. Etterpå angrer hun og kaster opp alt sammen, for å fortsette å være slank. Magen er forstoppet og oppblåst. Jeg hører at hun sier gang på gang: "Det er ingenting jeg kan gjøre!" Hun bor nå alene hjemme med mor, som er litt for gammel til å ha en tenåringsdatter, ifølge mor selv. Mor er 58 år gammel og jobber i full post som jurist. Far pendler og kommer hjem annenhver uke på besøk. Det er tre andre barn i familien. Søsteren og storebroren studerer på universitet langt borte. En yngre bror, David, har vært borte i 18 måneder på en institusjon for å bli avvent av narkotika. Denne broren har Kaya vært særlig knyttet til. Hennes kriseutbrudd falt sammen med Davids dramatiske innleggelse, først på sykehus, så på dette avvenningsstedet i Maine.

"Det skjedde litt for fort, han var slettes ikke så umulig å takle," sier Kaya. David var 14 år gammel den gangen, og Kaya har ikke sett ham siden. Mor har heller ikke sett sin syke sønn på 18 måneder!

Skilt fra sine søsken med tusener av kilometer, i et stort hus alene med mor, føler Kaya seg forlatt. Atskillelsen fra David gjør at hun har angst. Skal også hun bli sendt bort en dag? Mor overvåker henne og utfører sine gjøremål på en mekanisk måte. Kaya føler at hun aldri kan påvirke mor, som går fram på den samme uangripelige måten, enten det gjelder

måltidene, kirkebesøk, barneoppdragelse, generell oppførsel og livet i sin helhet. Slik løser hun også emosjonelle problemer i familien og sender sine barn til en hel rekke terapeuter, leger, fagmennsker. Dette gjør Kaya opprørt og redd. Hun har ofte mareritt og våkner svett midt på natten.

Jeg ser at jeg her har en klient som må leve med ferdiglagede, udiskuterbare løsninger fra foreldrene. Jeg hører en stadig tilbakevendende fortvilelse: "Det er ingenting jeg kan gjøre!" Det minner meg om meg selv som skolebarn under Lenin-portrettet på skolekjøkkenet, og jeg kjenner kvalmen stige opp i magen min. Det ser ut til at alt som har blitt dyttet i Kaya, nå kommer opp, både fysisk og psykisk. Jeg anser dette som en del av hennes kamp for å overleve, og tenker at det ikke er sykdom, men snarere sunnhet i dette.

### **Første møte med Kaya**

- Hvordan har du det i dag?
- Forferdelig...

Kaya ser sliten ut. Når jeg tilbyr henne puter, tepper, anledning til å hvile, blir hun helt rystet. Det er første gang i hennes liv at hun er i sentrum, sier hun selv.

- Se, her har jeg noe myke tepper og puter, vil du legge deg på sofaen?
- Er det lov?
- Her hos meg gjør du det du har lyst til. Det er ikke lenger noe må, skal, bør, men hva du, Kaya, vil og har behov for.

Blikket til Kaya møter mitt blikk. Jeg ser at hun er virkelig sjokkert, så bryter hun sammen i gråt mens det går opp for henne at det er et nytt system hun er deltaker i. Jeg tilbyr henne lommetørkler og venter i sympati. Kaya gråter; jeg holder rundt hennes tynne skuldre mens hun fortsetter å gråte.

- Jeg behe-klaha-geher.

Kaya synes det er flaut å gråte; hun er opptatt av hvordan hun bør og skal være, og blir sjokkert når jeg igjen viser henne en ny verden, hvor hennes

behov blir tatt hensyn til. Allerede nå kommer Kaya med en eksistensiell uttalelse: "Ingen har noen gang spurt meg om hva JEG ville." Erkjennelse av egen situasjon er en nyttig begynnelse på terapi; nå vet hun hvor hun er, tenker jeg. Hun er blitt fratatt anledning til å velge.

Valg som filosofisk begrep står sentralt i eksistensialismen. Mange av romanskikkelsene hos Camus og Sarte forplikter seg og får gjennom valg endelig frihet og mening i en ellers meningsløs tilværelse, selv om valget noen ganger innebærer å ikke handle.

Valg betyr å ta ansvar for det man gjør og ikke mekanisk å gjenta det andre har gjort. Gjennom valg tar man avstand fra introjekter og markerer sin uavhengighet. Vanskeligheten med å arbeide med introjekter er at læringsprosessen, særlig i begynnelsen av livet, foregår gjennom å godta andres sannheter uten protest og ettertanke. Mye av det vi gjør fra spedbarnsalderen av, er av en slik natur og tjener til å overleve (Polster & Polster, 1974). Samtidig er det spesielle utviklingstrinn i menneskers liv hvor motstanden mot invasjon av verden utenfra er intens. Kaya er i en alder hvor overgangen fra å skille reaktivt til selektivt er spesielt vanskelig, derfor er det meget viktig i terapien å undersøke identitet og holdninger (Korb mfl., 1989, s.115).

Noe jeg må passe meg for, er å gi enda et introjekt til Kaya. Mitt mål for terapien er å oppnå at Kaya skal være i stand til å bestemme for seg selv.

Det ensomme livet til Kaya og mor sammen består av mye "spising", det vil si måltider hvor mor overvåker sin datter. Kaya må svelge soyadrikker med multikalorier, foreskrevet av ernæringsspesialisten. Det er påfallende at mor overlater kompetansen til spesialister når det gjelder å ernære hennes datter, både fysisk og psykisk, og betaler enorme summer for dette. Kaya klager over at mor aldri spør henne om hvordan hun har det, eller ser på henne for å finne ut om dette. Hun stresser Kaya enormt ved å ta henne med til alle spesialistene. Det er klart at det ikke finnes noen valgmulighet for Kaya, heller ikke noen meny, bare substanser mor mekanisk legger frem hver dag. Kaya kan heller ikke velge tidspunktet for måltidene.

Senere i terapien utforsker vi kommunikasjonsmønsteret mellom mor og datter mange ganger.

## Katten Kaya

- Hva med å forhandle med mor, Kaya? (Spør jeg optimistisk.)
- Oh shit. Glem det. Det er som å få melk ut av en stein.
- Seriøst, Kaya. Har du prøvd å fortelle mor hva du gjerne ville spise?
- Oh, du vet ikke hvordan det ER hos oss. (Sint og fortvilet slår hun i bordet.) Mor har ikke peiling på mat! Supermarkedet lager vår mat, og mor varmer den opp i mikroen. Det er alt sammen som kattemat. Uten farge eller konsistens. Og dette må jeg spise dag etter dag!
- Hva vil du spise, Kaya?
- Oh, vel, fransk mat, vet du. Salater, masse farger, rå grønnsaker, smoothies, nøtter.
- Mmm, jeg får vann i munnen.

Jeg kommer til å tenke på vår gamle katt, Oscar. Til tross for sin høye alder kunne han lære nye ting. Hvis katten kan lære, så kan moren din også, sier jeg. Men Kaya ser noe helt annet i mitt eksempel: Hun elsker katter fordi de kan gjøre som de vil!

- Har du lyst til å være en katt her og nå!

Kaya ser på meg med en latter som delvis er på vei til å boble ut, delvis blir holdt igjen. Så går hun gjennom rommet med elastiske, langsomme bevegelser, ser seg rundt med grønne øyne, stryker den ene armen med den andre, så stryker hun hodet, øynene sine, setter seg og ser tilbake på meg, likeglad og verdens sentrum.

- Hello katt! Jeg ser deg herfra, vil du ha litt mat? Eller kos?
- Mjau ... (betrakter meg med halv lukkede øyne) det får vi se på ... (strekker seg langsomt).

Katten begynner å nyte følelsen av å kunne bestemme. Jeg går inn i dette spillet og blir til Kayas tjener. Jeg løper rundt, bringer og henter, mater og børster.

- Vakker rød pels, dufter av honning og melk!
- Oh, nå vil jeg sove litt, takk. Ron-ron-ron. (Kaya krøller seg opp på mitt tykke teppegulv og "sover".)

- Kattepus, jeg lar deg hvile litt.

Resten av møtet ligger katten Kaya på gulvet og sover mens jeg passer på henne. Da jeg vekker henne, fastslår vi at hun trenger å hvile og å bestemme mye.

I denne lekescenen blir det synlig for meg hvor sterk lengsel Kaya har etter å leke, å være lystig og barnslig. Jeg forsøker å åpne døren til en ny verden for Kaya, en dynamisk (Van Baalen, 2002) verden hvor hun får lov til å delta på sine egne premisser, hvor hun blir sett, hørt og støttet. Ved hjelp av terapeutiske intervensjoner, som eksperimenter, rollespill, projeksjonsstol, brevskrivning, tegning og dans blir Kaya gradvis klar over at hun kan bestemme over sine egne reaksjoner. Det er ikke lenger slik som hun sa tidligere: "Det er ingenting jeg kan gjøre." Etter noen måneders terapi kan hun velge, og hun kan formulere sine behov. Ved hennes økte bevissthet på dette kan vi gå neste skritt og øve på å handle.

Dessverre gjenstår det faktum at Kaya er 14 år og umyndig. Hun må samarbeide med foreldrene i 7 år til før hun når delstatens myndighetsalder på 21 år. I følgende verbatim viser jeg hvordan jeg tar hennes parti i forhold til valg av matretter.

## **Møte nr. 12**

Nå kommer Kaya til meg med en syk mage, forstoppet, utmattet, i ubalanse.

- Jeg hadde min runde med cookies i går, det er fryktelig. Min stakkars mage har det så vondt, forklarer hun.

- Ja vel, magen din. Hva skjedde før cookiene?

- Soyadrikken skjedde.

- ?

- Jeg drakk min kaloribombe, som jeg må gjøre hver dag klokken 5.

- ?

- Jo, jeg gjorde det likegodt, for mor ville aldri gi seg! Vi kunne bli sittende der til midnatt, om nødvendig. Skjønner du at hun vinner bestandig? Det er ingenting jeg kan gjøre.



- Bra Kaya! Jeg vil nå foreslå noe for deg, så kan du velge om du synes det er ok eller ikke.

- Hva da?

- Vi skriver en alternativ liste.

- Men hun skiter jo i mine lister!

- Denne listen kommer hun ikke til å skite i! Jeg stiller ultimatum.

- Ha! Mytteri?

- Ja, mytteri.

- Riktig! Jeg tror jeg må på do nå. Kan jeg få gå på do?

- Nei, det er aldeles forbudt å gå på do hos meg. Skriftlig tillatelse innleveres i tre eksemplarer ... løp i vei, Kaya!

Kaya forsvinner på badet med en latter; jeg skriver i mine notater. Etter en lang stund kommer hun tilbake, lettet og mykt.

- Kan jeg vær så snill å få et glass vann?

- Du kan! Til din helse, Kaya!

Vi drikker vann begge og skåler formelt. Og så smiler vi stort til hverandre.

- Ok, jeg skriver – du dikterer, Kaya.

- Gåselever, grønn salat med fransk dressing, sjokoladecake, sure agurker, plommeterte, lammestek, peppermyntesaus, røsti med poteter og gulrot, klar kjøttsuppe, gratinert blomkål, berlinerboller med aprikosylltetøy ...

Jeg er blitt klar over mors manglende awareness når det gjelder å se sin totalitære maktmisbruk, og vil gi Kaya hjelp i kampen for å overleve. For Kaya gir dette energi, hun blir ivrig og glad. Endelig har en voksen forstått hvor maktesløs hun er! Vi blir også klar over at tanken på mytteri har direkte virkning på hennes fordøyelsessystem, og at det forslaget fra meg som har gitt mest energi, var nettopp totalt opprør, dog innenfor parlamentariske former.

## Møte med mor

Da jeg overleverer listen over Kayas favorittretter til mor, blir hun positivt overrasket over at Kaya vil spise, så hun hjelper henne faktisk med listen. Hun går med på at Kaya skal kunne velge minimum én ting hver dag fra ønskelisten, og hun lover videre det jeg ber henne om: å spise sammen med Kaya istedenfor å overvåke henne.

Slik blir Kayas måltider forandret. Mor blir nå den som holder Kaya med selskap under måltidene i stedet for å være fangevokter, og Kaya blir datteren med sære spisevaner. For det er fremdeles viktig for Kaya å kunne velge hva hun spiser – og hun spiser nå. Mor slapper av når hun ser dette, og spiser litt bedre selv, så også hun får mer energi i hverdagen.

Hele familiens fiksering på mat og måltider blir gradvis avløst av andre begivenheter. At Kaya blir mer kvinnelig, bringer nye konflikter inn i forholdet mellom mor og datter. Kaya har endelig nådd frem til omgivelsene og har gjort mye for å påvirke verden til å tilpasse seg hennes behov. Hun farger håret enda rødere, kjøper seg nye klær og sminke. Dette provoserer far skikkelig, slik at far endelig ser Kaya. Kampen om hvor sent Kaya kan komme hjem fra festen på lørdag kveld, blir et nytt tema. Mor og far må begripe at minstedatteren er blitt en liten kvinne.

En liten kvinne må bruke en annen atferd enn et lite barn. I terapi kunne Kaya oppdage at istedenfor automatisk enten å adlyde eller gjøre motstand, akseptere eller avvise, slik som et barn gjør, kunne hun nå forhandle, leke, danse, bestemme, rømme, ta ansvar for, skrive, eie sine følelser. På den ene enden av skalaen hadde det vært å sulte seg i hjel, på den andre ekstreme enden var det mytteri, og mellom disse var det nå et mangfold, med utallige handlinger og valg.

Kaya var tydelig forandret etter ti måneder i gestaltterapi; det kunne alle se. Den aller største forandringen fikk jeg vite om på vårt siste møte, hennes femtenårsdag: Hun hadde endelig fått sin første menstruasjon.

## Oppsummering

Etter ti måneders arbeid med Kaya kunne jeg konstatere at det nytter å arbeide med anoreksi. Denne livstruende sykdommen blir ofte oppfattet som uhelbredelig. Allikevel kunne jeg konstatere at arbeid med introjekter hjalp min klient veldig mye. Etter møte nr. 12, hvor vi sammen ”tygde” introjekter (Wheeler, 1991) gjennom å utforske hva Kaya selv hadde lyst på, var hun definitivt ute av livsfare, og det ble store forbedringer på alle fronter, både for henne og for mor. Da jeg spurte Kaya på vårt siste møte hva hun selv syntes hun hadde fått ut av terapien hos meg, svarte hun uten å nøle: ”Jeg lærte av deg at det går an å snakke med de voksne.”

Veien videre kunne jeg ikke gå sammen med Kaya fordi jeg skulle flytte tilbake til Norge. Kaya selv valgte å melde seg inn i en terapigruppe for ungdom, ledet av en psykiater med gestaltbakgrunn. Hun ble nysgjerrig på andre ungdommer og ville gjerne ha muligheten til å få hjelp fra terapigruppen.

## Litteratur

- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner/Mazel.
- Korb, M.P., Gorrell, J., & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Van Baalen, D.C. (2002). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad og Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 14-41). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gardien Press. Inc.

## **”MÅ BEGYNNE I TERAPI, NÅ!”**

Birgit Maagaard

*I begynnelsen av et terapeutisk forhold legges det rammer for det terapeutiske samarbeidet. Jeg presenterer her et kasus som viser hvordan vi utforsket og tygget introjektet ”må begynne i terapi, nå”, ved å øke awareness gjennom skulpturering av kropp. Artikkelen er en omarbeidet versjon av en del av min avslutningsoppgave ved grunnutdanningen ved NGI.*

Nøkkelord: introjekt, awareness, valg, skulpturering

Introjeksjon (Jørstad, 2008) er for meg en velkjent kontaktform. Gjennom mitt studium ved NGI og egenerapi har jeg jobbet mye med introjekter. I møte med mine klienter har jeg erfart at introjekter figurerer i varierende grad.

For meg som privatperson og som terapeut er visse introjekter strengt nødvendige, for eksempel at jeg som terapeut tar på alvor de etiske dilemmaer som jeg møter. Andre kan være hensiktsmessige. Å måtte overholde våre etiske prinsipper er både nødvendig og hensiktsmessig. Atter andre kan være uhensiktsmessige, som for eksempel at jeg alltid må være ”en god terapeut”.

Terapeutisk arbeid med introjekter retter seg primært mot introjekter som kanskje en gang var en konstruktiv eller nødvendig kreativ tilpasning (Latner, 1992), men som ikke nødvendigvis er hensiktsmessige i dag. Jeg kan følge kjente introjekter i stedet for å bli meg bevisst andre valgalternativer. Min erfaring er at jeg da kan binde opp energi og forhindre mer hensiktsmessig håndtering av realiteten her og nå.

Introjekt er et feltfenomen (Johansen, 2005) eller relasjonsfenomen. Som kontaktform er introjekt ikke å anse som "mitt eller ditt". Det er en måte vi organiserer oss sammen på (interpersonlig), eller jeg med meg selv (intrapsykisk).

I denne artikkelen vil jeg belyse den prosessen jeg og en klient hadde i vår andre time. Introjektet som figurerte, var "Jeg *må* begynne i terapi, *nå*." Min rolle som terapeut er ikke å ta stilling til hvor hensiktsmessig introjektet er. Det er opp til klienten å velge tidspunkt for å begynne i terapi. Når vi inngår en terapeutisk kontrakt og legger rammene for vårt videre terapeutiske arbeid, anser jeg det særs viktig at klienten "tygger" (Jørstad, 2008) et slikt introjekt.

Gordon Wheeler (1991) sier i motsetning til Fritz Perls (1948) at introjeksjon må utforskes heller enn bekjempes. Gjennom mine intervensjoner i dette kasuset søker jeg å styrke og støtte klientens awareness (Joyce & Sills, 2006) ved å utforske introjektet. Ved at fokus rettes bort fra bare tanker, kan klienten komme enda nærmere følelsen og opplevelsen som aktualiseres, her og nå (Van Alphen, 2007).

### **"Må begynne i terapi, nå"**

Klienten er henvist fra lege etter en lengre sykemeldingsperiode. Hun var to år tidligere involvert i en alvorlig ulykke og hadde i ettertid utviklet symptomer som kan tilsi posttraumatisk stresslidelse. I den første samtalen fortalte hun om sterke psykiske belastninger og reaksjoner og fysiske smerter i ryggen. Hun gråt mye, og jeg så at hele kroppen skalv mens hun snakket. Hun fortalte at hun ble henvist til en psykiater umiddelbart etter ulykken, men at hun avsluttet dette etter få timer da hun opplevde det for belastende. Hun beskrev sitt liv som så begrensende at hun ikke lenger orket å leve slik. Hun ville "bli ferdig med det, og leve som før!"

Klienten innleder andre time med at hun ikke vet om hun tør å begynne i terapi, samtidig som at hun sier hun "*må* gjøre det, *nå*." Hun må bli ferdig med "det". Hun forteller om motstand når det gjelder eksperimentering, som hun tenker er en forutsetning for utbytte av terapien. Hun viser til at hun i

første time ikke turte å bruke farger eller tegne, noe hun tenker hun absolutt burde ha gjort.

Introjektet "jeg må, nå" og frykten for å begynne i terapi kan anses som motpoler (Zinker, 1978), i form av "topdog-underdog" (Clarkson, 2004). Frank-M. Staemmler (1994) omtaler imidlertid topdog-underdog-polaritetene som komplementære roller, som ikke er reelle polariteter, men heller to sider av det samme. Det gir meg mening å se "jeg tør ikke" som "den andre siden av" introjektet "jeg må, nå", snarere enn å se sidene som motsetninger. Motpolen kan i så fall være "jeg vil" eller "jeg vil ikke".

Jeg velger å intervensere konkret i forhold til introjektet "må begynne i terapi, nå". Utfallet av prosessen vi nå går inn i, kan bli mellom disse ytterpunktene: en trygg og prosessfremmende relasjon – eller at klienten ikke begynner i terapi, hos meg, nå. Jeg er meg bevisst å ikke invitere klienten inn i noe som hun ikke er klar eller tilstrekkelig motivert for. Jeg har tanker om at dersom hun begynner i terapi, til tross for sin frykt, fordi hun "må", unndrar hun seg opplevelsen av egen vilje, og prosessen kan bli hemmet og i verste fall uheldig for henne. Ved å "tygge" introjektet kan hennes eget valg bli synliggjort, noe som kan styrke hennes psykologiske selvstøtte. Dette kan være hensiktsmessig for vår terapeutiske relasjon og prosess videre.

Først intervenserer jeg med bruk av påstand og respons. Hun retter påstander til meg om hva "du" "må", hvorpå jeg stiller ytterligere spørsmål for å utforske. Deretter bytter vi roller ved at jeg formulerer påstander om hva hun "må", hvorpå hun tygger, justerer, avkrefter eller bekrefter. Deretter inviterer jeg til stolarbeid, hvor "jeg må" og "jeg tør ikke" inntar hver sin stol. Det blir mye tankevirksomhet. Jeg kjenner at det stopper litt opp for meg, samtidig som jeg kjenner energi i kroppen.

Jeg får lyst til å intervensere for å få med kropp og bli mer aware innersone. Jeg kjenner etter hvert behov for at vi reiser oss. Ved å bevege oss og bruke kroppen kan vi bli mer aware det som skjer i oss. Jeg får en idé om å bruke skulpturering av kropp som metode for å utforske introjektet videre og dermed avklare grunnlaget for en eventuell terapeutisk kontrakt. Jeg kjenner at energien stiger i meg. Jeg spør om hun vil bli med på gulvet,

forsøke å kjenne etter hva hun kjenner i kroppen for så å uttrykke dette gjennom å skulpturere kroppen. Hun sier hun vil forsøke.

Klienten (K) stiller seg på gulvet og sier hun først vil finne uttrykket til "jeg må begynne, nå". Jeg ser at kroppen hennes stivner i posisjon hvor hun ser rett frem med litt strammet muskulatur rundt øynene, bakre del av kjeve strammes på begge sider, skuldre presses ned og bak, armene henger ned, med en liten bøy i albue, med knyttede hender.

Jeg (T) står rett foran henne og forsøker å speile hennes kroppslige uttrykk. Min intensjon er å "være i det" sammen med henne. Jeg tenker at jeg kan trygge henne ved at jeg også er aktiv medspiller heller enn utenforstående betrakter. Videre får jeg kjent etter hvordan det er for meg å være i hennes fysiske uttrykk, være aware min innersone.

K: Sånn.

T: Dette er uttrykket for "jeg må begynne i terapi, nå".

K: Ja.

T: Hva kjenner du i kroppen din?

K: Jeg kjenner meg veldig tung i bena, står veldig tungt på underlaget. Og kjenner veldig styrke i hendene, som "jeg *må*".

T: Kan du prøve å overdrive det du gjør med kroppen – gjøre det enda mer?

Ved å spørre hva hun kjenner og å be henne forsterke sitt uttrykk, støtter jeg henne til å være aware sin innersone og mellomsonen. Jeg gjenkjenner følelsen av tyngde i kroppen, uten å dele dette. Jeg tenker at det hun forteller meg, er god og nyttig awareness, og jeg har tanker om at jeg kan forstyrre henne dersom jeg deler. Jeg ser at kroppen hennes strammes enda mer. Jeg speiler.

T: Du kjenner deg tung. Og du kjenner styrke i hendene. Hva kan ligge i denne styrken?

K: (tenker før hun svarer) "Styrke" er ikke helt ordet, det er mer... som kraft til – en dytt ... eller slag.

T: Som en dytt eller slag – mot hva?

K: Meg selv. Kom igjen, liksom.

T: Hm (nikker).

Vi står tause en liten stund, i det forsterkede skulpturerte uttrykket.

T: Skal vi gå ut av dette – for en stund?

Klienten nikker, og vi rister av oss.

T: Motsatsen her er å ikke tørre terapi nå.

K: Mmm.

T: Kan du finne et uttrykk for det? Gå gjerne litt rundt så du med kroppen kan kjenne etter.

Spørsmålet, med henvisning til kroppen, er rettet mot awareness i innersone. Klienten går rundt i rommet, i taushet. Hun ser ned. Etter hvert ser jeg at skuldrene trekkes litt opp og fremover, begge underarmer legges mot mage og klemmer litt til. Hun fortsetter å gå en kort stund før hun stopper, ved siden av der hun sto tidligere, og bøyer hodet enda litt til slik at haken nesten når brystet. Hun bøyer knærne noe og vender overkroppen litt bort fra der hun sto i stad. Jeg står rett ovenfor henne og speiler.

Hun deler at hun kjenner seg veldig tung, og at hun er redd for å falle fullstendig sammen hvis hun begynner å åpne opp. Jeg ser på henne og gjentar. Vi står en liten stund. Jeg spør om vi skal gå ut av denne posisjonen og gå inn i den andre igjen. Hun ønsker dette, og vi retter oss opp, rister litt på oss for å riste av oss uttrykket eller polen vi var i.

T: Kan du finne tilbake til det kroppslige uttrykket for at du må begynne i terapi, nå.

Klienten finner tilbake til posisjonen; jeg speiler.

T: Kan du gjøre det enda mer?

Jeg ser at klienten strammer enda mer til. Jeg gjør det samme.

T: Kan du si “jeg må begynne i terapi nå” (med trykk på *må* og *nå*)?

K: Jeg må begynne i terapi nå (svak stemme).

T: Kan du si det sterkere?

K: Jeg må begynne i terapi nå (sterkere, antydning til trykk på *må* og *nå*).

T: Enda sterkere?



K: Jeg må begynne i terapi nå (sterkt og tydelig, tydelig trykk på *må* og *nå*).

Jeg ber klienten forsterke både det kroppslige uttrykket og budskapet for å bli ytterligere aware hva som er.

T: (venter litt før jeg sier) Kan du nå gå tilbake til den andre?

K: (nikker, flytter seg og finner det andre uttrykket, venter litt før hun sier) Jeg vet ikke om jeg tør... (lav, nølende stemme).

Jeg kjenner en kraftig sårhet og behov for å være varsom. Jeg velger å ikke be henne forsterke, verken kroppslig uttrykk eller budskap. Jeg tenker denne graderingen er hensiktsmessig da hun er redd for å falle sammen, og hennes awareness er allerede tilstrekkelig tydelig uttrykt. Jeg får behov for å støtte henne, gi uttrykk for vilje til å stå sammen med henne i terapirommet, uten å overta smerten. Med dette blir min tilstedeværelse og vårt felt tydeligere. Hensikten er å trygge klienten.

T: Jeg tenker det du har opplevd, kan være vondt å bære på, og jeg vet ikke hvordan det vil bli her. Det kan vi bare erfare sammen. Jeg vil gjerne gå sammen med deg. Hvordan er det for deg å høre det?

K: Jo, jeg vil jo gjerne bli ferdig med dette, og jeg har jo tenkt at det kan være godt å ha en utenforstående å snakke med. (Jeg ser fenomenologisk at skuldrene senker seg litt.)

T: Ja. (Jeg blir aware at jeg puster ganske grunt. Venter litt.) Hva kjenner du fysisk i kroppen nå?

K: Hm, kjenner meg litt lettere i kroppen. (Knær og hode retter seg litt opp, skuldrene enda litt ned, hun slipper taket rundt magen, ser litt mer ut mot meg.)

T: Puster du?

K: Puster? (ser bort, tenker) Ja... nei.. Det stopper liksom.

T: Kan du kjenne hvor pusten stopper?

K: (tar hånden opp, fører den opp og ned i halsregionen, stopper den midt på halsen) Her.

T: Her stopper du pusten din?

Jeg speiler og gjentar for å øke awareness på hva hun gjør.

K: Ja.

T: (nikker, venter litt) Kan du nå si "Jeg tør ikke"?

K: Jeg tør ikke (lager litt rynker mellom øynene).

T: (venter litt, lar klienten være i kropp og følelse) Kan du flytte frem og tilbake mellom disse to posisjonene, ta deg god tid.

Klienten flytter seg frem og tilbake tre ganger i hver posisjon, finner tilbake hver gang, står litt og kjenner etter. Jeg lar henne ha sin indre dialog, være i det som er, uten intervensjon fra meg. Til slutt stopper hun i posisjonen for "jeg må", ser opp på meg, tar et tydelig åndedrag (som jeg både ser og hører).

K: Det har endret seg litt. Her er det blitt litt mer ... "jeg vil", liksom.

Jeg tenker at introjektet her er "ferdigtygd". Vi er i fullkontakt (Clarkson & Mackewn, 2003). Hun har erfart noe nytt, en ny motpol (Zinker, 1978; Staemmler, 1994). Ved å være aware og skulpturere, utforske og stå i "det som er", her og nå, har hun erfart en endring. Dette samsvarer med Arnold Beissers paradoksale teori om endring (1970).

T: Så det er noe nytt du kjenner der?

K: Ja (litt undring og glede i stemmen).

T: "Jeg vil".

K: Ja, mer "jeg vil, og jeg vil nå" enn "jeg må nå".

T: OK, siden det er noe nytt, kan du ta et skritt frem og prøve å finne uttrykket til dette nye?

Jeg ønsker å utforske og forankre den nye erfaringen ved at hun finner et nytt kroppslig uttrykk.

Hun rister kroppen litt før hun leter frem uttrykket. Det som blir tydeligst for meg fenomenologisk, er en mer oppreist kroppsholdning, med føttene i gulvet litt fra hverandre, rette ben, rettere rygg og skuldrene litt bakover, armene henger ned langs siden, og hodet holdes oppe av rett nakke. Det er ingen stramming av muskler i ansiktet, bortsett fra bevegelse rundt munnen, som jeg tolker som antydning til smil. Jeg holder henne i denne posisjonen, speiler henne samtidig med at jeg sier hva jeg ser. Dette for å tydeliggjøre enda mer hva som er akkurat nå. Igjen spør jeg hva hun blir aware i

innersone. Jeg ber henne formulere det høyt for å styrke opplevelsen av det som er, her og nå.

K: (stille en stund, kjenner etter før hun svarer) Jeg puster ned i magen (tar hånden på magen) og kjenner veldig godt at begge føttene har feste i gulvet. Kjenner meg rolig.

Når hun deler dette med meg, ser jeg at ansiktsuttrykket endres, og for meg blir det et ansikt som smiler og er litt forbauset.

K: (fortsetter) Denne kroppsopplevelsen er helt ny for meg – og helt annerledes enn i stad – dette var godt for meg.

Jeg kjenner en lettelse og glede over forløpet av vår prosess så langt, en følelse som det er godt å være i. Jeg gir oss litt tid før jeg stiller spørsmål rettet mot klientens tanker.

T: (ser på klienten og nikker, merker jeg smiler, venter litt før jeg sier) Og hva er budskapet her?

K: (legger hodet litt på skeive) Jeg vil gå i terapi nå, jeg vil ta tak i dette, selv om det er skummelt.

Etter at vi har satt oss i stolene igjen, spør jeg om hun vil summere i få setninger hva hun har fått ut av vår time (Korb mfl., 2002). Etter å ha tenkt en kort stund sier hun: "Jeg har eksperimentert med min skepsis og fått en ny kroppslig opplevelse. Jeg vil og tør – og eksperimentering gir meg noe."

Helt avslutningsvis spør jeg om det er noe hun kan ta med seg og bruke i livet der ute (Korb mfl., 2002). Hun smiler og svarer: "Bevissthet på pust og bakkekontakt."

### **Refleksjoner i ettertid**

Det kan være vanskelig å intervensere når introjekt er figur, uten å risikere at ny introjeksjon kan skje (Van Alphen, 2007). Når jeg som terapeut stiller spørsmål, foreslår eksperiment eller deler, kan klienten introjisere, for eksempel ved å måtte finne svar eller måtte være med på eksperiment. Først i etterkant av denne timen ble jeg aware hvor mye vi hadde

eksperimentert. I min iver som fersk terapeut under utdanning glemte jeg underveis at hun hadde fortalt om sin motstand mot å eksperimentere. I ettertid ser jeg at klienten sa ja til alle mine invitasjoner uten at jeg vet om hun der og da lot seg bli introjisert, eller om hun ga seg tid til å tenke, kjenne etter. Men i slutten av timen tok hun med i sin oppsummering at hun faktisk hadde eksperimentert – og at dette hadde gitt utbytte.

Klienten "måtte begynne i terapi, nå". I våre første eksperimenter erfarte jeg at det ble nesten utelukkende tankevirksomhet rundt ulike sider av introjektet. Ved dette fikk vi utforsket og nyansert. Men på et tidspunkt opplevde jeg at energien gikk tom. Ut fra klientens nonverbale språk hadde jeg en antakelse om at hun i kroppen hadde mange reaksjoner og fornemmelser, uten å være aware helheten. Jeg fikk ønske om å bygge og styrke hennes awareness gjennom kropp. Ved å være bedre "grounded" ved å stå oppreist, med fotbladene mot gulvet, kunne hun komme nærmere opplevelsen av hva som skjedde i henne. Hun kjente spenninger i muskulatur, tyngde, pust, og hvordan disse fornemmelsene endret seg. Hun kjente fysisk hva hun gjorde i de ulike uttrykk, for deretter å "oversette" i ord, for eksempel ved å formulere budskap. Hun gikk også motsatt vei: Ved å skulle forsterke verbale utsagn fikk hun nye fornemmelser i kroppen. Ved økt awareness på hva som er akkurat her og nå, kom hun i kontakt med ny pol. Vi tenkte og verbaliserte og var aware hva som skjedde i henne; dermed hadde vi fokus på henne som helhet, ikke bare tanker, og hun ble dermed oppmerksom på mer av seg. Hun erfarte noe nytt.

At klienten kjenner at hun *vil* begynne i terapi, anser jeg som et hensiktmessig – kanskje nødvendig – utgangspunkt for vårt videre prosessarbeid. Klienten fortalte at hun tidligere har vært svært lite oppmerksom på fornemmelser i kroppen og på sin pust. I vårt videre arbeid rundt den vonde og ubearbeidede opplevelsen (ulykken) erfarte jeg at når jeg intervenerte for å øke awareness også på innersone, bidro dette til en god, trygg prosess. Etter ca. fem måneders ukentlig terapi fikk klienten "lukket" det uferdige etter ulykken. Etter dette har hun valgt å fortsette i terapi for ytterligere å utforske seg selv.

Jeg erfarer – både i egen prosess og som terapeut – at det ved ”tygging” av introjekter er lett å bli værende i tankene. Videre har jeg erfart at det kan være prosessfremmende å eksperimentere med aktiv bruk av kropp som verktøy for å bygge awareness i ”tygging” av introjekter. Jo mer aware, jo mer kontakt med mer av meg selv.

## 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.
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt Counselling in Action*. England: The Cromwell Press Ltd.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (2003). *Fritz Perls*. England: SAGE Publication Ltd.
- Johansen, S. (2005). Jeg, en feltarbeider... . *Norsk Gestalttidsskrift*, 2(2), 68-74.
- Joyce, P. & Sills, C. (2006). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. England: SAGE Publication Ltd.
- Jørstad, S. (2008). Oversikt over kontaktformer. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s.128-139). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Korb, M. P., Gorrell, J. & Van De Riet, V. (2002). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. USA: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Latner, J. (1992). The Theory of Gestalt Therapy. I E.C. Nevis (red.), *Gestalt Therapy: Perspectives and Applications*. Cleveland: The Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Perls, F.S. (1948). Theory and Technique of Personality Integration. *American Journal of Psychotherapy*, 2, 565- 86.
- Staemmler, F.-M. (1994). On Layers and Phases: A message from overseas. *The Gestalt Journal*, 17 (1), 5-31.

Van Alphen, M. (2007). Bevegelse beveger. *Norsk Gestalttidsskrift*, 4(1), 34- 42.

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: Vintage Books.

## BOKOMTALE

---





## BOKOMTALE

Synnøve Jørstad

Astri Hognestad (2008)

*Den gåtefulle kraften i drømmer og eventyr*

Flux Forlag

229 sider

Astri Hognestad innleder denne boka med en fortelling om skjebnegudinnenes gaver til oss i de ulike livsfasene – en fortelling om hva det vil si å være et menneske. De første gavene får barnet når det vokser til og forlater hjemmet: visjoner, drømmer om et godt liv og håp for fremtiden. Midtveis i livet får mennesket flere gaver: nederlag, skuffelse og smerte. Etter mange år gir skjebnegudinnene mennesket den tredje gaven: visdom, selverkjennelse og – evnen til å fortelle historier. Denne historien illustrerer hovedtemaet i Astri Hognestads bok: ”kriser som mulighet og den prosessen det er å skape vårt liv og samtidig bli formet av livet” (s.16). Hun mener at drømmer og eventyr ”danner grunnlaget for en følelsesmessig gjenkjennelse og forståelse av det som foregår i oss” (s.16). Symbolene i eventyr og drømmer er budskap til oss, og forfatteren mener at man må ha et helhetlig syn på mennesket for å forstå budskapet. Hennes teoretiske ståsted er i hovedsak jungiansk psykologi, og hun understreker Jungs vektlegging av ”de skapende spirer” i psyken. I tillegg åpner Jungs syn for en religiøs eller spirituell dimensjon i livet, hevder hun.

Innledningsvis drøfter Astri Hognestad, på bakgrunn av en kort historisk presentasjon, drømmens og fortellingens betydning i vår tid, og hun presenterer også bokas innhold. I kapittel 1, ”Psykologisk bakgrunn og teoretisk ramme”, innfører hun begrep som ”skyggesider” og ”drivkraften i oss”. Her ser hun også mennesket i en større sammenheng og hevder at psykologiske teorier med et eksistensielt grunnlag vil ha et slikt utvidet syn.

Det religiøse eller spirituelle perspektivet kommer inn i erkjennelsen av at "vi lever i sammenheng med hverandre, med vårt dypeste vesen, med naturen, og med hele kosmos og den uendelige kreativiteten som hele tiden foregår 'under' eller 'bak' alt det vi kan oppfatte med våre sanser" (s.23). I dette kapitlet tar også forfatteren for seg symboler og viser bl.a. hvordan vi kan forstå enkelte symboler i norske folkeeventyr. Deretter presenterer hun hovedtankene i jungiansk psykologi, som ser på eventyrene som "kollektive eller fellesmenneskelige drømmer som inneholder arketyriske symboler" (s.40-41).

I kapittel 2 går forfatteren nærmere inn på drømmer. Etter en kort innføring i drømmeforskning gir hun en oversikt over noen vanlige drømmemotiver og gjengir deretter enkelte drømmer som grunnlag for refleksjoner og tolkning. Disse eksemplene omhandler konflikter og utfordringer, endringer, mareritt, møte med noe større, drømmer som angår hele menneskeheten, samt Jungs visjoner og drømmer om en katastrofe, før første verdenskrig.

I jungiansk psykologi er det vanlig å se på de enkelte elementene i drømmer som bilder på sider, følelser eller holdninger hos den som drømmer. Dette kalles tolkning på *subjektplanet* (og tilsvarer åpenbart projeksjonsteorien til Fritz Perls). Noen ganger forekommer det at vi drømmer om personer som står oss nær, og det kan da tenkes at drømmen handler om forholdet til disse personene, som da ikke er symboler på noe i oss selv. Ifølge Astri Hognestad har vi da å gjøre med en tolkning på *objektplanet* (s.47). *Initialdrøm* brukes om en drøm i begynnelsen av en terapi, og den kan fortelle noe om det kommende utviklingsforløpet, om mulighetene som ligger der. Enkelte drømmer går imidlertid utover disse rammene: "Noen ganger har vi drømmer som griper inn i livet vårt på en annerledes måte enn andre drømmer. De blir vendepunkt i livet og åpner for noe større i tilværelsen, hvordan vi enn skal forstå og benevne denne storheten. Slike drømmer etterlater undring og ærefrykt" (s.83).

Kapittel 3 og 4 tar for seg et norsk og et pakistansk eventyr. Kapitlet "Krisens budskap" inneholder en gjenfortelling og en psykologisk tolkning av eventyret Den grønne ridder hos Asbjørnsen og Moe. Utgangspunktet for tolkningen er en erkjennelse av at kiser i livet oppstår når det er en konflikt

mellom det livet krever av oss i den nåværende fasen i vårt liv, og våre muligheter til å imøtekomme disse kravene: "Når den indre konflikten er et faktum og utvikler seg til en krise, oppstår en følelse av stagnasjon, tomhet og mangel på retning i livet, eventuelt også en følelse av kaos og smerte" (s.97). Ifølge Jungs teori skildrer situasjonen i begynnelsen av mange eventyr en slik tilstand. Det er en mangel eller trussel, og krisen kan komme til å forverres inntil en ny innstilling utkrystalliseres. Astri Hognestad viser gjennom sin tolkning av eventyret hvordan noe nytt baner seg vei inntil helbredelsen finner sted.

I kapittelet "Fra livskrise til livsglede" presenteres vi for det pakistanske eventyret Heksedronningen, og utgangspunktet for den psykologiske tolkningen er det samme som for tolkningen av Den grønne ridderen. I dette tilfellet er det særlig *stagnasjon* som gjør seg gjeldende i begynnelsen av eventyret, bl.a. uttrykt i motivet barnløshet, som vi også kjenner fra flere norske folkeeventyr. Tolkningen av eventyret oppsummeres slik: "*Heksedronningen* er et eventyr som har alle de ingrediensene som våre norske folkeeventyr har. Tilfeldigheter og uventede hendelser finnes også i våre eventyr, men kanskje dette eventyret i større grad peker på en større sammenheng der skjulte krefter virker" (s.190).

I det siste kapittelet tar forfatteren opp følgende emner: drømmen – et mysterium, eventyrene og deres symboler som veivisere til en dypere orden, vår tids arketypiske symboler, hva er religiøsitet/spiritualitet, religiøs eller spirituell praksis i dag, religiøse erfaringer, tilgivelse som erfaring med det guddommelige, engler, åpenbaringer, samt "Guds mønster" og våre orienteringspunkter. Her utvides perspektivet til det globale og det numinøse – "en betegnelse som brukes for å beskrive erfaringen med en bevegende kraft som går utover det menneskelige," og som også er "et uttrykk for det hellige" (s.197). Astri Hognestad viser i dette kapitelet, som i boka for øvrig, en åpen og reflekterende holdning.

Jeg tenker mange lesere vil ha utbytte av å lese *Den gåtefulle kraften i drømmer og eventyr*. Jungiansk psykologi forklares på en lettfattelig måte, og lesere med et annet teoretisk ståsted (for eksempel gestaltteori) oppfordres herved til å reflektere over likheter og forskjeller mellom teoriene og se hva de eventuelt kan ta med seg fra den jungianske tankegangen, for

eksempel teorien om arketyriske symboler. Jeg synes særlig det siste kapittelet, som bringer inn et utvidet og spirituelt/religiøst perspektiv, tilfører noe viktig.

Jeg har tidligere lest Astri Hognestads bøker *Livskriser og kreativitet – et jungiansk perspektiv* (Ad Notam Gyldendal 1997) og *Broer til deg selv: Forstå deg selv gjennom eventyr og drømmer* (Genesis 2001) og er også fortrolig med hovedtrekkene i jungiansk psykologi. Likevel syntes jeg det var interessant å lese denne boka. Nå har både eventyr og drømmer en spesiell appell til meg, men jeg vil tro at mange andre lesere også vil finne stoffet spennende og tankevekkende. Det var spesielt interessant for meg å få en grundig innføring i et pakistansk eventyr, som jeg ikke kjente fra før. Boka har også en omfattende litteraturliste og et stikkordsregister.

Astri Hognestad hevder at symboler er uttrykk for følelsesmessige tilstander, situasjoner og erfaringer i livet. De *arketyriske* symbolene vi ifølge jungiansk teori møter i eventyr og myter, belyser tilstander, erfaringer og situasjoner som er mer eller mindre universelle. Jeg tenker det kan være viktig også for gestaltterapeuter å kjenne til denne teorien, i og med at slike symboler kan dukke opp i terapirommet gjennom drømmer, fantasier, tegning og metaforer. Det kan da være fruktbart å bruke denne kunnskapen når vi utforsker symbolene. Vi kan fremdeles arbeide ut fra gestaltmetode, uten å låse oss til en bestemt oppfatning.

Analysene i denne boka tar for seg sentrale arketyriske symboler og berører også viktige sider ved livet, og de viser at nederlag, smerte og skuffelse faktisk kan betraktes som en gave i et større perspektiv. Dette er noe som stadig fascinerer meg ved eventyrene. Jeg vil gå så langt som å hevde at Astri Hognestad gjennom sine analyser av drømmer og eventyr viser oss "skjebnegudinnenes tredje gave" i praksis: visdom, selverkjennelse og – evnen til å fortelle historier.

## BIDRAGSYTERE

---



## BIDRAGSYTERE I DETTE NUMMER

<b>Sissel Iren Aspevik</b>	har en bachelorgrad i markedsføring og ledelse fra NMH og har arbeidet i mange år med salg og administrasjon. Hun var ferdig med grunn-utdanningen ved NGI i 2008 og har egen praksis i Oslo, der hun har barn og voksne i individualterapi. Sissel har i mange år vært støttekontakt for barnevernet og satt i Fylkesnemnda for sosiale saker i Oslo og Akershus i perioden 2000-2004. Ved siden av egen praksis er hun med i Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS), som blant annet foredragsholder og krise- og informasjons-veileder.
<b>Terezia Schandl Christiansen</b>	er ungarsk av fødsel og har bodd i Norge og flere europeiske land med sin norske familie. Som utdannet lærer har hun jobbet i forskjellige videregående skoler i Osloregionen før hun ble medisinsk aromaterapeut (London School of Aromatherapy), gestaltterapeut (NGI) og bevegelses-terapeut (diplomert i Brüssel ved Institute Emile-Jacques Delcroze). Terezia har terapeutisk praksis i Tromsø og i Budapest. Daglig jobber hun med alle aldersgrupper, inkludert nyfødte og geriatriske pasienter.
<b>Synnøve Jørstad</b>	er utdannet cand. philol./lektor og øvingslærer ved UiO med fagkretsen

	<p>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/veileder i egen praksis, i tillegg til sitt arbeid som redaktør for Norsk Gestalttidsskrift.</p>
<p><b>Eirik Kalstveit</b></p>	<p>er utdannet sivilingeniør innen bygningsfaget. Han arbeider til daglig som kost- og planleder i et stort entreprenørselskap i Haugesund, og er bosatt samme sted. Han er student ved NGI og tar 4. året av terapeutgrunnutdanningen i Stavanger, og han har startet egen praksis som gestaltterapeut under utdanning i Haugesund.</p>
<p><b>Gunaketu Kjønstad</b></p>	<p>kvalifiserte seg som gestaltterapeut ved NGI i 2008. I 1993 var han ferdig utdannet siviløkonom med MSc. i næringslivsetikk og organisasjonsutvikling. I 1996 ble han ordinert inn i Den Vestlige Buddhistorden og var med å utvikle The Manchester Buddhist Centre. Siden 2001 har han jobbet med kurs og veiledning i Norge og Sverige. Han leder Røde Kors' ressursgruppe for leder- og organisasjons-</p>



	<p>utviklingsprogram i Oslo/Akershus. Gunaketu har egen gestaltterapeutisk praksis i Oslo sentrum og jobber på Gaustad sykehus ved avdeling for rehabilitering. Gjennom Pustepause tilbyr han forskjellige kurs til organisasjoner og næringsliv. E-post: <a href="mailto:gunaketu@g2coachogterapi.no">gunaketu@g2coachogterapi.no</a></p>
<p><b>Birgit Maagaard</b></p>	<p>fullførte grunnutdannelsen som gestaltterapeut ved Norsk Gestaltinstitutt AS våren 2008. Hun har nå praksis som gestaltterapeut på Nesodden og i Oslo. Birgit har jobbet som sosionom i sosialtjenesten i Oslo i flere år, og senere som jurist i offentlig og privat sektor, noe som har gitt henne omfattende erfaring i å arbeide med mange brukergrupper og kollegaer, samt samarbeid med ulike profesjoner. E-post: <a href="mailto:bmaagaar@online.no">bmaagaar@online.no</a></p>
<p><b>Nora Abelson Sahlén</b></p>	<p>er utdannet gestaltterapeut ved NGI, 2008. Hun har arbeidet som selvstendig næringsdrivende i 30 år og har nå startet egen praksis som gestaltterapeut. Hun holder workshops i selvutvikling ved Nydalen Kunstscole i Oslo, hvor fantasi og maling brukes som uttrykksmiddel.</p>
<p><b>Gro Skottun</b></p>	<p>er opprinnelig utdannet sosionom. Hun har sin arbeidserfaring fra barne-, ungdoms- og voksenpsykiatrien, familierapi og eldreomsorg. Hun er utdannet</p>

	<p>gestaltterapeut fra NGI i 1990 og har hatt egen terapeutisk praksis siden da. Hun har vært med på å starte NGI, hvor hun siden 1986 har arbeidet som lærer, veileder og leder. Hun har skrevet flere artikler om gestaltterapi. I tillegg har hun også en MSc. i Gestalt Psychotherapy fra University of Derby, UK.</p>
--	--