

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKSJON:

Bodil Fagerheim
Gro Skottun
Jon Eivind Amundsen
Mette Kjeldahl

ADRESSE:

Norsk Gestalttidsskrift
NGI
Akersveien 26
0177 OSLO

E-post:

Abonnement: rani@gestalt.no

Bidrag: gro@gestalt.no

ABONNEMENT:

Nok 300,-/år

LØSSALG:

Nok 170,-

UTGIVELSE:

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

OMSLAG:

Knut Moskaug

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. Husk også å sende med en presentasjon av deg selv for bruk under rubrikken "Bidragsytere".
- 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". Dersom du sender bilde eller grafikk som vedlegg, skal dette være lagret i JPG-, JPEG-, TIF- eller BMP-format.
- 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 tegnssetting 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 kan ta tid.
- Vi forutsetter at tekster trykket i Norsk Gestalttidsskrift ikke blir publisert andre steder før det er gått ett år. Ved senere publisering skal det opplyses at teksten har vært publisert i Norsk Gestalttidsskrift, årgang og nummer.

INNHold

<u>FRA REDAKSJONEN</u>	1
<u>TIL MINNE OM SYNNOVE</u>	
TIL MINNE OM SYNNOVE	5
INGUNN DAHL KARLSEN	
ARBEIDETS MUSISKE BEVEGELSE	7
ÅSHILD KRÜGER	
<u>TEORI</u>	
EGOTISME	21
KNUT MOSKAUG	
<u>TEORI OG PRAKSIS</u>	
SEKSUALITET I TERAPIROMMET	33
NÅR LYST OG ETIKK MØTES	
OLE MARTIN HOLTE	
NÅ KAN DU GJETTE: HVEM ER UNDER TEPPET?	50
ØYGUN YSTRØM HAARTVEIT	
<u>GESTALT I ORGANISASJONER</u>	
KARRIEREVEILEDNING OG COACHING I ET GESTALTPERSPEKTIV	65
TØRE GUSTAVSEN	
<u>BOKOMTALE</u>	
GEORGES WOLLANTS (2008)	81
GESTALT THERAPY: THERAPY OF THE SITUATION	
OMTALT AV ELISABETH EIE	

BIDRAGSYTERE

89

ADRESSER TIL NOEN AKTUELLE JOURNALER OG TIDSSKRIFTER

FRA REDAKSJONEN

Dette nummeret av tidsskriftet er på mange måter preget av Synnøve Jørstads bortgang, både innholdsmessig og redaksjonelt. Savnet av Synnøve som holdt i trådene og fulgte opp både skribenter og oss medlemmer i redaksjonen, er følbart. I arbeidet med dette nummeret har det dessuten vært flere utfordringer i forhold til at flere forfattere har falt fra i skriveprosessen. Vi er klar over at skriveprosesser kan være frustrerende og krevende, men at de også kan være spennende og lærerike! Gledelig nok har det kommet nye til, slik at også dette nummeret av tidsskriftet kan by på flere interessante artikler i tillegg til et dikt og en bokanmeldelse.

En av Synnøves studenter, Ingunn Dahl Karlsen, skrev et dikt til Synnøve da hun fikk høre om kreftsykdommen hennes. Diktet heter *Tykt hår* og ble skrevet med utgangspunkt i et indre bilde som dukket opp hos henne. Synnøve ga uttrykk for at hun satte pris på det. Ingunn har også skrevet noen minneord om Synnøve. Ingunns søster, billedkunstneren Hanne Dahl Karlsen, har laget en illustrasjon til diktet.

I tillegg har Synnøves tidligere kollega, Åshild Krüger, skrevet et essay tilegnet Synnøve som hun har kalt *Arbeidets musiske bevegelse*. Essayet er sterkt personlig og inneholder refleksjoner over kreative prosesser i forbindelse med et seminar Åshild har deltatt på med tittelen: *Forskerens egen utvikling*. Åshild har selv illustrert teksten. Illustrasjonene er også en viktig del av essayet.

En teoretisk artikkel om kontaktformen egotisme er skrevet av Knut Moskaug. Han har en interessant litteraturgjennomgang i forhold til begrepet og drøfter konsekvenser nyere teori har for praksis.

Ole Martin Holte har skrevet en meget leseverdige og engasjerende artikkel om å møte og arbeide med seksualitet i terapirommet. Dette er et tema som ikke tidligere har vært beskrevet i tidsskriftet og vi håper det kan lede til debatt og flere innlegg om temaet.

Øygun Ystrøm Haartveit har skrevet en interessant artikkel om gestalt-terapeutisk tilnærming til et barn med autisme. Artikkelen byr blant på annet en spennende kobling mellom autisme og kontaktformen egotisme.

Tore Gustavsen har skrevet en artikkel om bruk av gestaltmetoder i organisasjoner. Han illustrerer hvordan han bruker gestaltorientert coaching bedriftsinternt med to medarbeidere. Dette er også et tema vi er glade for å kunne belyse i tidsskriftet, siden vi vet at mange

gestaltterapeuter og coacher bruker gestalttilnærmingen i sitt arbeid i næringsliv eller organisasjoner.

Til sist kommer en bokomtale av George Wollants bok: *Gestalttherapy, Therapy of the Situation* skrevet av Elisabeth Eie. Elisabeth gjør som vanlig en solid jobb med å beskrive bokens innhold og svake og sterke sider.

Etter Synnøves bortgang i høst, har Bodil Fagerheim kommet inn som nytt redaksjonsmedlem. Hun har lang erfaring som journalist og har jobbet både med skriving, redigering og layout. Bodil er senere utdannet gestaltterapeut med to-årig etterutdanning og har nå en egen praksis. Bodil er også ny redaktør av NGFs medlemsblad: *Gestaltterapeuten*. Vi er glade for å ha Bodil med som nytt redaksjonsmedlem.

Vi fire som nå sitter i redaksjonen er blitt enige om å dele på redaksjonsansvaret som best vi kan, og driver foreløpig tidsskriftet med en "flat struktur".

Redaksjonen oppfordrer igjen våre lesere til å komme med innlegg, reaksjoner, bidrag, artikler, osv. Vi ønsker å stimulere til faglig debatt og inspirasjon, og trenger DEG for å gjøre dette!

Vi ønsker våre lesere en god sommer og god lesning av dette nummeret!

Redaksjonen

TIL MINNE OM SYNNØVE

TIL MINNE OM SYNNØVE

Ingunn Dahl Karlsen

Synnøve var en betydningsfull person for meg gjennom de fire årene som gestaltterapeutstudent ved NGI. I undervisningssammenheng, som ekstra veileder på min avsluttende eksamensoppgave og som veileder av artikkelen jeg skrev om drømmearbeid for Norsk Gestalttidsskrift, opplevde jeg uten unntak et varmt og tilstedeværende engasjement. Hun ga alltid rask respons på rapporter og mailer. Tilbakemeldingene var grundige og støttet utforskertrangen min. Jeg blir munter når jeg tenker på hennes aksepterende holdning og tålmodighet.

Da jeg fikk vite om Synnøves sykdom, ble jeg redd og lei meg. Jeg hadde behov for å bearbeide budskapet. Et indre bilde av et tykt, langt og vakkert hår dukket opp, og jeg satte meg ned og skrev "Tykt hår". Ordene sendte jeg til Synnøve med ønske om god bedring. Synnøve fortalte at hun satte pris på teksten. Min søster og billedkunstner Hanne Dahl Karlsen har med utgangspunkt i Sandro Botticellis kjente Venus-maleri skapt sitt uttrykk. Bildet er valgt som illustrasjon til "Tykt hår".

Tykt hår.

*Håret er tykt og langt. Solens stråler får det til å skinne vakkert.
Det vokser ut i landskapet, gjennom skogen, tvers over engen
med alle blomstene.*

Så videre til det store kraftfulle havet.

*Håret berører den salte sjøen og sklir varsomt under havoverflaten.
Mykt som silketråder svever det over sandbunnen. Hvite sandkorn
virvles rundt*

og små krabber, skjell, steiner og sjøstjerner tar bolig i håret.

Dansen fortsetter til sanden møter fjellet som stuper bratt.

Vannet blir kaldere og lyset blekner.

*Krabber og sjøstjerner slipper taket når håret dras ned
mot et ukjent landskap.*

Havbunnen er mørk og uvirkelig.

Brått skyter det fart, uten å vite om retningen er opp eller ned.

Håret forvandles til sølvtråder som lyser i alle retninger.

Bølgene bruser lett og friskt. En ny strandlinje dukker opp.

Håret hviler og tørker i solens stråler.

Det skinner av gull.



Illustrasjon: Hanne Dahl Karlsen

ARBEIDETS MUSISKE BEVEGELSE

Åshild Krüger

Essayet er skrevet i forbindelse med høskoleseminaret "Forskerens egen utvikling" ledet av professor Knut Omholdt. Kurset bygger i hovedsak på jungiansk teori og metode. Teksten er et resultat av refleksjoner over de kreative prosessene kurset la til rette for.

Essayet er viet Synnøve Jørstad – til minne om hennes grundige og trofaste arbeid, hennes innsikt i det mytiske så vel som i livet "her og nå" og hennes musikalske bidrag til inspirasjon og glede for meg og oss alle.

Shanty man: - *Boney was a warrior*

All: - *Way, hey, ya!*

Shanty man: - *A warrior and a tardier*

All: - *Jean-Francois!*

www.wipeke.com

Sjømennene på seilskutene ved århundreskiftet brukte arbeidssanger, også kalt shanties, for å lette det tunge arbeidet om bord. Mens en av mennene ledet an fra akter i båten sang mannskapet mens de rigget seilene, heiste ankeret, kveilet rep eller gjorde annet muskelarbeid på skuta. Sangens rytme drev arbeidet framover og gav støtte og mot. Når arbeidet blei ekstra tungt, runget sanglederens stemme: "Kom igjen folkens, la oss synge og vekke opp de døde!"

Arbeidet mitt i høgskolen krever normalt sett ingen muskelkraft. Her er det tankene i hodet som jobber. – Og likevel. Jeg er for tiden særlig opptatt av alle tankeanstrengelsene jeg legger ned i å planlegge undervisning. Ikke sjelden kan jeg oppleve at min ofte intense søken etter innhold og form i arbeidet fører til at prosessen låser seg. Når jeg så sitter der og ikke kommer noen veg, forstår jeg sjømennenes behov for å drive arbeidet framover. Ja, da får jeg også lyst til "å vekke de døde"! Spørsmålet og temaet for dette

essayet blir: Hvordan kan jeg – som seilerne på de store hav – finne en rytmisk, musikalsk bevegelse i arbeidet mitt?

Det musiske menneske

For det akademiske arbeidet i den vestlige verden gjelder fortsatt Descartes tese "jeg tenker, altså er jeg". Min erfaring er at denne godt innarbeidete forståelsen av mennesket som rasjonelt individ fører til den oppfatning at det meste av arbeidet i høgskole og universitet utføres kun som intellektuelle tankeprosess, og at det er tenkekraften som skaper utvikling og framdrift.

I andre deler av verden, og kanskje særlig på det afrikanske kontinent, er forståelsen av det å være menneske en annen. I sin bok om det musiske menneske, viser Bjørkvold (1993) hvordan afrikaneren framhever musikk og rytme som selve grunnlaget for livsopplevelsen. Det dreier seg her om en organisk helhetsforståelse der musikk-dans-menneske-verden er en økologisk helhet, og der "cogito" er byttet ut med "salto": "Jeg danser altså lever jeg". I denne musikalske forståelsen av mennesket er kroppens rytme innlemmet som en naturlig del av menneskets livserkjennelse: "Fra fødselen av former vi vår virkelighet gjennom kroppens nervesystem og sansorganer på en måte som henger direkte og organisk sammen med naturens egen energiform" (ibid. s. 40). Den musiske bevegelse handler altså om å åpne opp for det organiske menneske: en helhet av tanke, følelse og kropp.

Det er denne rytmiske bevegelsen jeg finner i sjømennesenes arbeidssanger, og som jeg altså nå har satt meg fore å finne fram til i måten jeg utfører arbeidet på. Det handler om å forstå hvordan tanke samvirker med kropp og følelser når jeg strever med å planlegge undervisningen. Jeg ønsker med andre ord å finne min egen "shantymusikk" for framdriften i arbeidet.

På leit etter denne rytmen, vil jeg bruke utforskende kreative metoder, metoder som har røtter til den fenomenologiske måten å utforske temaer på (Spinelli, 1999). Her gjelder det å beskrive, ikke å forklare, sidestille og ikke umiddelbart kategorisere informasjonen som kommer fram i utforskingen.

Slik legges det til rette for at den gestaltende prosessen kan ta form fram mot mening og erkjennelse. Det handler altså om å utforske indre bilder, metaforer og symboler på en åpen og fordomsfri måte. Jung (1966) la stor vekt på muligheten for innsikt som ligger i å utforske egne indre bilder. McNiff (1992), som også representerer den jungianske tradisjonen, beskriver denne tilnærmingen som "a sequence of fantasies produced by deliberate concentration" (s. 145). Med denne fenomenologiske, jungianske tilnærmingen håper jeg altså nå å kunne finne en vei ut av denne tendensen til å låses i arbeidsprosesser.

*Vi vandrer i fugtig fjæresand! Du lytter
til sommersjøens luftige bølgesprut!
Vi føler det fromt, at kveldens stillhet flytter
sin tonende grændse alltid ænger ut!*
Fra Metope, v 2, av Ole Bull 1927

Rytmen

Ole Bulls vakre, flytende rytmer, kan kanskje være oss til hjelp når vi nå skal ta en kikk på den stagnerte arbeidsprosessen min slik den artet seg en maidaag i 2009: Arbeidsbordet flyter over av oppslagsbøker og papirer, på PCskjermen lyser uferdige powerpointfoiler i grelle farger. Jeg har samlet stoff over lang tid, og nå - akkurat nå - senker fortvilelse seg over arbeidsrommet. Jeg er oppgitt over å ikke komme noen veg. Stoffet jeg har funnet fram til spriker i alle retninger: Dess mer jeg prøver å organisere og notere - dess verre blir det. Det kjennes som om jeg stanger mot låste dører: Jeg har kjørt meg fast!

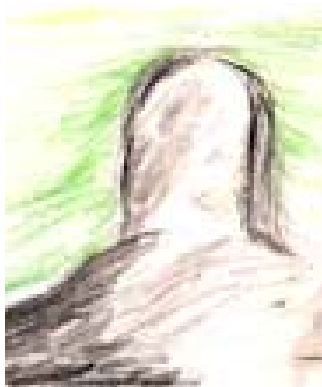
Mens jeg sitter slik ved arbeidsbordet og oppgitt strever med tanker og notater, dukker det opp et indre bilde som illustrerer hvordan jeg opplever denne fastlåste situasjonen:



Jeg ser for meg et stort, ravende steinberg. I bergveggen er der antydning til en tung dør som kan åpnes – men som umiddelbart synes totalt umulig å lirke eller presse opp selv med all verdens krefter. Jeg ser for meg at jeg banker og klasker på berget, og at jeg trasker rundt, intenst opptatt av hvordan jeg skal komme inn. For jeg innbiller meg at bare jeg kommer innenfor, da vil jeg kunne puste lettere og bevege meg fritt og ledig. Men hvordan kan jeg få åpnet den låste døra?

Bildet illustrerer godt den frustrerte todelte opplevelsen i planleggingsarbeidet mitt: Samme hva jeg gjør, kommer jeg ingen veg, samtidig som jeg veit at jeg også må og absolutt vil komme meg videre.

Etter hvert som jeg beskriver bildet, blir jeg også oppmerksom på at jeg biter tenner, kjeven kjennes låst, og musklene ellers i kroppen er spente. Oppmerksomheten på den fysiske kontakten med intensiteten i den pågående søkingen, gjør at jeg kjenner hvor sliten og utmattet jeg er, og jeg oppdager behovet for hvile og tilbaketrekking. Bildet av den lukkede steindøra får umiddelbart en utvidet mening:



Jeg tegner et nytt bilde der hvileposisjonen er med. Jeg plasserer meg på en plass litt nedenfor det store berget. Her kan jeg sitte og hvile på det grønne gresset, ha god utsikt over landskapet, atsprede tankene og samtidig: Det kjennes svært viktig å holde øye med den uåpnede steindøra.

Mens jeg nå reflekterer over dette bildet nummer to, blir jeg igjen oppmerksom på fornemmelser i kroppen: Musklene slapper nå av og pusten går friere. Og på samme tid er tankene fortsatt med: Jeg må og skal videre i søkeprosessen, jeg trenger bare å hvile meg.

Denne siste utforskingen av symbolet "det lukkede steinberget", hjelper meg til å bedre forstå bevegelsen fra intensitet og utmattende kraft til tilbaketrekking og hvile. Jeg blir særlig klar over er at jeg får ny innsikt i den opprinnelige fastlåste opplevelsen. Utforsking av bildene gir meg mulighet til å beskrive et større repertoar i opplevelsen: ikke bare hva som skjer i følelse, kropp og tanke, men og at opplevelsen kan utvides i et spenn av ytterpunkt fra "intensitet" til "tilbaketrekking".

Oppdagelsen gjør meg både nysgjerrig og kreativ i den videre prosessen: Jeg bestemmer meg for å utforske bilde nummer to enda litt til ved å lage en kreativ dialog mellom meg og den lukkede steindøra:

Jeg, i hvileposisjon henvendt til steindøra: - *Er du mulig å åpne opp?*

Steindøra: - *Hvorfor skal det åpnes opp?*

Jeg, fortsatt i hvileposisjon: - *Jeg ønsker og jeg må absolutt komme meg videre*

Steindøra: - *Hvordan skal vi kunne samarbeide? Kraften din er for intens og sterk..*

Møtet med "steindøra" setter i gang refleksjoner over det som vanligvis kjennetegner min måte å arbeide på. Den intense søkekrafta er typisk for min arbeidsstil, ikke bare i undervisningsøyemed. Jeg kan kjenne igjen denne pågåenheten fra måten jeg forsøker å løse også andre oppgaver. Jeg har en tendens til å mobilisere stor kraft, og har nok derfor "sloss med store steinberg som ikke vil åpne seg" tidligere også. Jeg ender typisk i en kraftmot-kraft stagnasjon, og er langt borte fra shantisangernes ledige, rytmiske bevegelse.

Erkjennelsen av denne intense søkestilen min, gjør at jeg igjen, her og nå, ser nye muligheter. Fantasi og kreativitet slipper til og jeg er klar for et nytt bilde:



Jeg forestiller meg at steindøra åpner seg, og at jeg lukkes inn i berget, i en rolig, dynamisk helhet: I takt med berget flyter jeg i en myk, bølgeaktig bevegelse. Og så: Etter kort tid i denne omsluttede, gode følelsen, fornemmer jeg med ett en anelse av intensitet: pusten går raskere, musklene strammer litt mer enn rett før.

Jeg sier til berget som omslutter meg: - *Jeg trenger å trekke meg ut.*

Berget og steindøra: - *Ja, nå er det tid å bevege seg ut.*

Spennet mellom opplevelsene får nå en mer presis beskrivelse av det "å være i" og det "å trekke meg ute av" det intense. Men, det jeg særlig merker meg i denne siste utforskingen er: Jeg blir oppmerksom på selve *øyeblikket* når behovet for å trekke seg ut kommer. Idet jeg beveger meg gjennom tegneprosessen, fornemmer jeg både fysisk og følelsesmessig et spesifikt øyeblikk med trang til "å trekke meg ut". Og, idet dialogen mellom meg og steindøra tar form, uttrykker jeg også overgangen med beskrivende ord. Jeg blir med andre ord klar over et bestemt tidspunkt der behovet for ny bevegelse melder seg, og søkekraften endrer karakter.

Øyeblikket for å skifte til ny bevegelse, er sentralt også for forståelse av rytmiske bevegelse generelt. I musikk-kunnskap defineres rytme som: "The subdivision of a span of time into sections perceivable by the senses" (The Grove, Dictionary). Videre, for å oppnå rytmeopplevelse forutsettes det en struktur, en regelmessighet av passe korte og passe lange tidsverdier. I utforsking av bilde tre oppdaget jeg altså denne rytmens strukturelle regelmessighet, ikke bare i tanke og følelse, men også i kropp. Ja, for rytme er nettopp nært knyttet til kroppens motorikk og da særlig i kinestetiske fornemmelser. Kroppen beskrives her rett og slett som en "internal timekeeper", som gir signal når bevegelsen skal endres.

I arbeidet med å planlegge undervisning har jeg tidligere vært lite oppmerksom på tidspunktet når behovet for skifte i bevegelse melder seg. Jeg oppdager nå tydeligere kroppens funksjon som påpasser i arbeidet rytme. Det aner meg at jeg her er i kontakt med kjernen i en musisk bevegelse: Å fornemme kroppens rytmiske signaler, følelsene som forårsakes og tankene som følger.

Og videre: Denne musiske bevegelsen i arbeidet handler ikke bare om det rytmiske vendepunkt, men kan også beskrives som et samspill mellom ytterpunkt. I bildebeskrivelsene uttrykkes da dette som bevegelsen – som vi har vært inne på - mellom "å være i" og "å være ute av" det opplevd intense. Slike erfarte ytterpunkt beskrives i såkalt organisk selvteori som den menneskelige organismens polariteter. Denne teorien anvendes særlig i psykoterapiens modeller for personlig utvikling og innsikt (Casement, 2001, Perls et al., 1951, Rogers, 1951). Uklare ytterpunkt i den personlige erfaring, som for eksempel "innadvendt" - "utadvendt", kan skape en indre pågående kamp mellom motstridende krefter som slåss om plassen. Disse konfliktene kan noen ganger bli så frustrerende at de gir en opplevelse av låstheth og dermed hindrer fri bevegelse (Woldt & Toman, 2005). Min opplevelse av det fastlåste når jeg ikke kommer noen veg, kan i dette perspektivet forstås som en slik manglende flyt mellom poler. I arbeidet med bildene blir ytterpunktene imidlertid tydeligere enn før, og idet jeg erfarer dem i tanke, følelse og kropp, kan jeg falle inn i en mer behagelig flyt i bevegelsen. Menneskelig vekst handler altså om å erkjenne polene, og slik gjenopprettes kontakt mellom ytterpunktene. Idet kontakten etableres kan de bli allierte samarbeidspartnere i den personlige utviklingen. Jeg har oppdaget og begynner å ane en kontakt med den rytmiske bevegelsen - med dansen mellom polene.

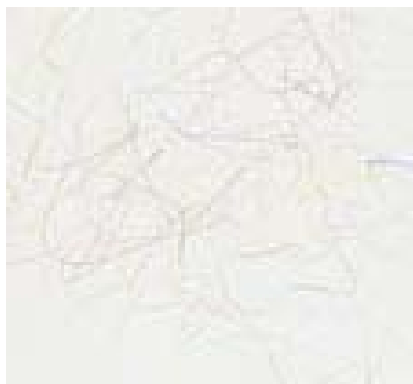
Gestaltterapeutene Polster & Polster (1974) understreker at i utvikling av polariteter er det avgjørende å støtte klienten til å integrere polene: "a reflex towards integration" (s. 64). Spørsmålet blir: Hvordan kan individet regulere balansen mellom polene som jeg har vært i kontakt med? Eller siden vi her benytter musikalske metaforer: Hvordan dirigere den rytmiske dansen mellom polariteter. Hvordan kan jeg holde fast på og videreutvikle den nye oppdagelsen av en mer rytmisk arbeidsmåte enn før?

"Dirigentens oppgave er dels med regelbundne "taktslag" å angi tempo, rytmiske tyngdepunkter for de musiserende".

Gyldendal musikkleksikon

Dirigenten

For å finne svar på dette spørsmålet bestemmer jeg meg for å bruke Omholts (2007) kreative metode kaos - rytme - form: Først lar jeg fargene fylle arket spontant og fritt. Når tegnebevegelsen begynner å finne en rytme, lar jeg denne få sitt uttrykk på et nytt ark. Til slutt leiter jeg etter en form i de fargede strekene som har avtegnet seg på arket:



Kaos: Vage farger og lette bevegelser, varsomt og lett.

Rytme: Variasjon mellom strek og bølge, også lett og ledig.



Form: To ansikter, det ene foran det andre, er tydelige. Markerer forsiktig med svart. Det ene ansiktet til høyre er to ansiktsprofiler som jeg kaller "meg", det andre, til venstre, er et dyrehode med horn, en "enhjørning".

Da tegningen var ferdig, kom denne spennende dialogen mellom "meg" og "enhjørningen" spontant:

"Meg": - *Når jeg former et jeg, blir et du til*

"Enhjørningen": - *God bevegelse, god rytme, behagelig form*

"Meg", med intensitet og kraft: - *Jeg er et jeg i tale med et annet jeg: ... og du vil meg vel... Jeg undres om du er "den erfarne jeg" og "den som tar form-i- kraft-motkraft"...?*

"Enhjørningen": - *Vær oppmerksom! Jeg får behov for å "lukke døra"! Søkekraften din er for intens!*

"Meg", roer ned og puster rolig: - *Du er jord og jeg er luft! Du er vann og jeg er ild! Du er erfaren og jeg er ny!*

"Enhjørningen": - *Ja, slik er det. Slik er formen og innholdet! Og slik blir vi til.*

"Meg", rolig: - *Ja, en passe kraftfull og passe myk dans...*

"Enhjørningen": - *Og du trenger å være ekstra oppmerksom når kraften setter inn!*

Umiddelbart etter at jeg hadde skrevet ned dialogen, ble jeg slått av det poetiske uttrykket. Jeg undrer meg over hvordan fantasien lever sitt eget liv og får et uant kunstnerisk uttrykk. Jeg kommer til å tenke på jungianeren Hillman sitt uttrykk: "the poetic basic of mind" (Moore, 1991, s. 15) som nettopp argumenterer for poesien som det grunnleggende i vår erfarings uttrykk.

Det var først i ettertid at jeg så sammenhenger som gav klarere mening i selve innholdet i dialogen. Det første som falt på plass var meningen med de to ansiktsprofilene, "meg". Det gikk opp for meg at disse er nettopp symbolet på meg selv i rytmisk bevegelse. Altså den tidligere beskrevne bevegelsen mellom "å være i det" og "å trekke meg ut" - ikke et enten-eller, men et rytmisk både-og.

Jeg ble også oppmerksom på dialogpartneren, "enhjørningen", sin funksjon i dialogen. Han ikke bare støtter og oppmuntrer, men også strukturerer, utfordrer og setter grenser. Det at denne oppgaven blir så tydelig i dialogen med det rytmiske "meg", leder inn på tanken om at "enhjørningen" funksjon er symbolet på nettopp den dirigerende, altså den som dirigerer den rytmiske dansen mellom polaritetene.

Jeg mener jeg her er i gang med å finne svar på spørsmålet mitt ovenfor der jeg etterspør den "dirigerende funksjonen" for polaritetene. Tilbake til dialogen mellom "meg" (polariteten uttrykt i ansiktsprofilene) og den strukturerende "enhjørningen": Dialogen blir slik en metafor for hvordan jeg ved hjelp av "enhjørningen" arbeider med dialogisk å integrere mine polariteter.

Men "enhjørningen" som metafor i dialogen har mer å by på. Dette dyret gir assosiasjoner til mytiske fortellinger: Myter er definert som "tradisjonsoverbrakte fortellinger om naturen og verdens lodd, om gudene og om menneskeslekten" (Cavendish, 1987, s. 11). I jungiansk tradisjonen har slike historiefortellinger en sentral funksjon i prosesser for utvikling av selvinnsett. Jung mente at de mytiske fortellingene fra langt tilbake, har fellestrekk med vår egen tid. Ved å studere disse trekkene, kan vi komme i kontakt med et potensial for selvforståelse (Casement, 2001). Jungianeren Campell påpeker, i tråd med Jung, at vi som lever nå, lever i fellesskap med tidligere generasjoner. Studiet av mytiske fortellinger og mytologiske indre bilder som dukker opp i fantasien, kan lede oss til å erfare: "the world that will open to us the transcendent that informs it, and at the same time forms ourselves within it" (I Flowers, 1991, s. 61). Bildene er de samme, og de sier noe om det samme problemet: Kommer fra dypet av oss, og er felles med de som har levd før (ibid, s. 45).

Så: Hvordan kan myten om enhjørningen fortelle meg om min prosess? Først litt om selve myten: Dette er den tradisjonsoverbrakte fortellingen om

den hvite hesten med ett enkelt horn plassert i pannen. Myten er blant de mest sagnomsuste og mystiske, og kan gjenkjennes i de aller fleste kulturer, særlig europeiske og asiatiske. Jeg har latt meg fascinere mest av den asiatiske: Her var enhjørningen "kongen over alle landlevende dyr", og symboliserer blant annet styrke og visdom.

Med dette som bakgrunn, hva er det "enhjørningen" kan fortelle meg? Eller sagt med andre ord: Hva kjennetegner altså denne integrerende, støttende funksjonen i de rytmiske arbeidsprosessene mine?

I tillegg til "styrke og visdom", "moral og renhet", er den kjent for å bruke hornet sitt til å rense skittent vann. (www.fjordhest.no). Alle kategoriene sier noe om klokskap og visdom, og understreker den støttende funksjonen når noe går på tverke. I myten fortelles det om hvordan enhjørningen dyppet "sitt magiske horn i en forgiftet dam og rensset vannet slik at alle dyr fikk drikke" (ibid.). Overført til mine egne erfaringer, gir det mening å trenge denne "helbredende" kraften, når arbeidsprosesser går i stå, rytmen stopper opp, og veien videre kjennes som dødt som vannet i den forgiftede dammen. I min bevissthet er da enhjørningen-symbolet en påminnelse om å gjenfinne den musiske bevegelsen: "være passe i" - "være passe ute av" det intense.

La oss gå tilbake til sjømennene på seilskutene igjen. Mannskapet om bord på seilskutene ble alltid ledet av shantylederen når de sang til arbeidet. Det slår meg at det å utvikle den musiske bevegelse i arbeidet, forutsetter ikke bare erkjennelsen av rytmens struktur i samspillet mellom poler, men også en shantyleder, en dirigent, som har den funksjonen å integrere rytmen og å påse at den beveger seg uten avbrudd.

Den musiske bevegelse

Jeg startet med å spørre hvordan jeg kan finne en bedre rytme i måten jeg arbeider på. I den hektiske og til tider opplevelsrike utforskningen de siste månedene, har jeg blitt enda mer klar over at det jeg først trodde handlet kun om fastlåste tankeprosesser, også i høyeste grad handler om kroppens reaksjoner og følelsenes medvirkning. Å finne den musiske, rytmiske bevegelse handler om å være oppmerksom på helheten i repertoaret vi

mennesker er utstyrte med. Sånn sett er ikke mitt arbeid likevel så fjernt fra sjømennenes fysiske arbeid. Shantylederens oppfordring til muskelarbeiderne: "Let's awaken the death!" handler for meg om å vekke oppmerksomheten på kroppens fininnstilte beskjeder: Nå er tidspunktet der for taktskifte i arbeidet. Den rytmiske, musiske bevegelsen er på plass.

Litteratur

- Bjørkvold, J.-R. (1993). *Det musiske menneske. Barnet og sangen, lek og læring gjennom livets faser*. Oslo: Freidig.
- Casement, A. (2001). *Carl Gustav Jung*. USA: Sage.
- Cavendish, R. (1987). *Legender fra hele verden*. Oslo: Den norske bokklubben.
- Jung, C.G. (1966). *Minner, drømmer, tanker*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- McNiff, S. (1992). *Art as Medicine - Creating a Therapy of the Imagination*. Boston & London: Shambhala.
- Omholt, K. (2007). Kaos - rytme - form. Tre faser i forsknings - og skriveprosesser. *Uniped, nr.2*, s. 27-37.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated. Contours of Theory and Practice*. New York: Vintage Books.
- Spinelli, E. (1999). *The Interpreted World*. London: Sage.
- Woldt, A.L. & Toman, S.M. (2005). *Gestalt Theray: History, Theory, and Practice*. USA: Sage.

TEORI

EGOTISME

Knut Moskaug

I denne artikkelen har jeg tatt for meg kontaktformen egotisme og belyst hvordan en del teoretikere har beskrevet fenomenet. Med utgangspunkt i dette har jeg deretter drøftet disse beskrivelsene ut fra nyere teoretisk tenkning. Til slutt har jeg reflektert over hvordan forståelsen av kontaktformen egotisme kan være et bidrag til utøvelsen av gestaltterapeutisk praksis.

Nøkkelord: diagnose, egotisme, kontaktformer, relasjon, retrofleksjon

Teoretiske betraktninger om kontaktformen egotisme

Jeg har gjort omfattende søk i gestallitteraturen og funnet at det egentlig finnes svært lite litteratur om egotisme. De fleste som omtaler egotisme gjør det med noen få setninger, og det er få som egentlig bringer utfyllende eller nye tanker inn i teoriforståelsen. Jeg har derfor utelatt teoretikere som bare repeterer det andre allerede har formidlet, eller som nevner egotisme i bisetninger der de egentlig belyser andre teorier.

Goodman skriver om egotisme i Perls, Hefferline og Goodman (PHG, 1951) som en forsvarsmekanisme på lik linje med konfluens, introjeksjon, projeksjon og retrofleksjon, og han forklarer egotisme som en motstand mot å la kontrollen fare, og gi seg hen til den atferden som vil gi vekst. Han skriver videre at dette er en måte å sette ned farten på spontaniteten i den hensikt å vurdere enhver mulighet for overraskelse, trussel eller fare, før egotisten forplikter seg. Det handler mer om å være redd for sin egen integritet heller enn å være redd for det/den han kontakter. Normal egotisme er uten selvtillit (usikker), er skeptisk eller reservert, men ikke uten evne til forpliktelse.

Goodman (PHG, 1951) sier at nevrotisk egotisme er en form for konfluens med tilsiktet, overveid oppmerksomhet og en forsøksvis tilintetgjøring (annihilasjon) av det ukontrollerbare og overraskende. Mekanismen for å unngå frustrasjon er fiksering, som en unngåelse av påvirkningen fra en pågående prosess. Det typiske eksemplet er en manns forsøk på å opprettholde ereksjonen og unngå den spontane utviklingen av orgasmen. På denne måten mener han å vise sin potens, at han *kan*, og får tilfredsstillelse gjennom innbilskhet og/eller selvgodhet.

Videre sier Goodman (PHG, 1951) at egotisten fjerner overraskelsene fra omgivelsene ved å søke isolasjon som den eneste virkeligheten. Dette gjør han ved å "ta over" omgivelsene og gjøre omgivelsene til sitt eget. Egotisten kan lett kontakte en annen i sin omgivelse som han er bekymret for, og med forskjellige verktøy og forbindelser tar han mer og mer av omgivelsene inn i sitt domene for å gjøre seg selv uangripelig og uimotsigelig. En slik "omgivelse" blir således et miljø som ikke gir næring, og han kan derfor ikke vokse eller endre seg. Så i sitt forsøk på å være nytenkende og spennende, blir han kjedelig og ensom.

Egotistens metode for å oppnå direkte tilfredsstillelse er gjennom atferd som er tillært og trygg, slik at han kan regulere graden av spontanitet. Enhver øvelse av slik tilsiktet eller overveid kontroll, gir næring til hans selvgodhet, innbilskhet og forakt for verden. Gitt en viss mengde kløkt og nok egen-awareness¹ til ikke å forlange for mye av seg selv, transformerer egotisten seg til å bli en person som fremstår som veltilpasset og høflig. Goodman framholder at det typiske for egotisten (PHG, 1951) er å framstå som en "frigjort" person. Goodman trekker også en parallell til nevrosen hos en psykoanalyisert person og sier:

"This...[...]...is the neurosis of the psychoanalyzed: the patient perfectly understands his character and finds his "problems" absorbing beyond everything else - and there will endlessly be such problems to absorb him, for without spontaneity and risk of the unknown he will not assimilate the analysis any more than anything else" (PHG, 1951, s. 457).

Dette bekreftes også av Lobb (2005) som tar dette synet tilbake til gestaltverdenen:

"Isadore From was often heard saying that egotism is the illness that psychotherapists ("even Gestalt therapists," he would say humorously) communicate to their patients when they give them the capacity to know everything about themselves but cannot give them the trust necessary to plunge into life. The egotist can be the "recovered" patient who has learned everything about his or her contact interruption, even how to avoid it, but who still is not able to be in the fullness of life, accepting the risk that is implied in trusting the environment to allow for true spontaneity of contact." (s. 35)

¹ Goodman bruker termen self-awareness. Et begrep som kanskje kan oversettes med selvinnsikt, men dette er ikke en fullgod oversettelse. Jeg velger å bruke termen *egen-awareness* for å beskrive awareness på hva som skjer med meg.

Philipppson (2001) omtaler egotisme på to måter. I det ene tilfellet beskriver han hvordan han i møte med en "vanskelig" person, blir forsiktig og går litt inn i seg selv for å vurdere hvordan han kan intervensere i den hensikt å skape en tettere relasjon² i etterkant. Han ser kontaktformene som en brems eller hindring mot å komme til *final contact*. Ifølge PHG (1951) er målet med *contactingfasen* å komme til *final contact*, som de beskriver slik: "Awareness is at its brightest in the figure of the You." (s. 403).

Den andre måten egotisme kommer til uttrykk på, ifølge Philipppson (2001), er slik Goodman beskriver det i PHG (1951), hvor personen forholder seg kun til sin egen oppfatning både av seg selv og omgivelsene.

Jørstad (2002) beskriver egotisme som om ingenting kommer ut og at ingenting går inn. Dette samsvarer ikke med beskrivelsene av egotisme som andre teoretikere gir. Slik egotisme blir beskrevet hos PHG, Philipppson, Wheeler og Crocker (PHG, 1951; Philipppson, 2001; Wheeler, 1991; Crocker, 1999) virker det som om personen blir fastlåst i sin egen forestilling. Det som kommer ut kan oppleves som "hakk i plata", og det som kan tas inn er bare det som bekrefter det som allerede er, eller det endres slik at det samsvarer med det som allerede er. Noe kommer altså både inn og ut.

Latner (2000) beskriver egotismens uttrykk som en som snakker for å høre seg selv snakke, eller en som forteller om sin egen fortrefelighet. Videre, sier han at egotisme kan gjenkjennes gjennom personen som tilsynelatende lytter, men som i realiteten bare lytter for å planlegge sin egen neste respons, eller for å forsikre deg om hans oppriktighet og tanke for andre. Gjensidighet eller gjensidig påvirkning er ikke til stede eller forsvinner. Dette gjør at det ikke er noe samspill, ingen gi og ta. Egotisten er kun opptatt av sin egen stemme, sine tanker, handlinger eller følelser og han holder det gående uten å gå inn i hvem eller hva han møter. Han sier videre at vi kan manipulere bevisst på denne måten dersom vi vil insistere på vår rett til å bli hørt i en situasjon der vi blir oversett, eller for å samle oss gjennom en viss periode for å forberede oss og modnes i situasjoner hvor vi blir avkrevd forpliktelse før vi egentlig er klar for det.

Crocker (1999) omtaler egotisme i samsvar med Philipppson (2001) og synliggjør også at det er egotistiske kvaliteter som ofte skal til når en person finner kraften til å overvinne hindringer i livet sitt. Crocker skiller mellom

² Philipppson (2001) bruker forskjellige uttrykk for å beskrive kvaliteten av kontakt. Disse begrepene kan være: *vividness*, *vibrance*, *liveliness*, *effectivity*. Polster (2000) bruker også begrepet *thightness* om kontakt og relasjon.

sunn (healthy) og usunn (unhealthy) egotisme og sier at den sunne egotismen gir personen mulighet for å stenge annet ute og konsentrere seg om seg og sitt for å forberede seg i forhold til å nå mål som er viktig for ham. Det gir ham også mot til å stå for, eller også slåss for sine verdier og synspunkter. En egenskap som for eksempel er viktig for deltakere i en debatt. I en slik situasjon må debattanten fastholde sitt eget syn og ikke la seg påvirke av motparten ved å ta inn den andres argumentasjon.

Crocker (1999) sier videre at heltedåder inneholder en persons villighet til å risikere sin egen bekvemmelighet eller til og med livet, for en sak eller en annen person. Hun fremholder at egotisme er det motsatte av likegyldighet og kan være et grunnlag for en persons respekt og omsorg for egen og andres forgodtbefinnende, jf. redningsmannen som med fare for eget liv løper inn i et brennende hus for å redde ut andre. Han bryr seg og er altså ikke likegyldig. Han tar vare på sin egen selvrespekt og sitt eget forgodtbefinnende ved at han i ettertid unngår skyldfølelse for ikke å ha gjort noe. Crocker påstår også at han heller ikke er likegyldig overfor andres forgodtbefinnende, og han viser respekt for andres liv. Sannsynligvis vil han også motta andres respekt.

Drøfting av teoriene

Goodman og de andre teoretikerne jeg har presentert i sammenfatningen, bruker et språk som ikke samsvarer med dagens forståelse av det vi i Norge omtaler som *kontaktformer* (Van Baalen, 2008; Skottun, 2008; Jørstad, 2008, Moskaug, 2007). Goodmans språk innebærer at kontaktformene (eller som han omtaler dem i PHG, 1951: forsvarsmekanismene) sees som diagnostiske. Goodman bruker betegnelsen *egotisten* om personen hvor kontaktformen egotisme kommer til uttrykk i møte med omgivelsene. Denne betegnelsen blir ikke samsvarende med nyere gestalttenkning (eller dagens Weltanschauung), hvor vi tenker kontaktformene som fenomener som spontant kommer til uttrykk hos klient og/eller terapeut i et terapeutisk møte. Leseren bes derfor ha dette i tankene når han/hun leser dette. Kanskje gjenspeiler Goodmans og andres språk det etablerte freudianske (positivistiske) synet som bygger på kausalteoretisk årsak-virkningstenkning? Ut fra dagens gestaltteoretiske samtidsstenkning hvor fenomenologien (Spinelli, 1989) har fått et enda bedre feste, tenker vi at kontaktformene, eller fenomenene som kjennetegner kontaktformene, oppstår i møtet mellom klient og terapeut.

Når kontaktformer kommer til uttrykk i møtet er det derfor viktig å tenke at terapeut og klient ikke gjør dette alene hver for seg, men at de

skaper møtet sammen. Og det vi gjør sammen kommer til uttrykk i den ene og/eller den andre (Philippson, 2001). Når egotismen kommer til uttrykk som "hakk i plata" hos en person, vil denne ofte også ville tvinge sin forestilling på omverdenen i et forsøk på å få kontroll over omverdenen. Egotismen kan komme til uttrykk ved at personen vil vurdere og samtidig ha kontroll over hva som kommer ut, slik at han forsikrer seg om at han ikke får noen overraskelser tilbake. Slik kan han også ta inn fra omverdenen det som bekrefter det han allerede vet og erfarer. Dersom noe kommer overraskende eller kan rokke ved den oppfatningen han allerede har, vil det bli avvist, oftest i form av en fiksering (PHG, 1951). Det er derfor egotisme som kontaktform ofte kan opptre umiddelbart før *final contact*. I *final contact* vil klienten kanskje se figuren "at its brightest" (PHG, 1951, s. 403), eller den andre slik han/hun autentisk er. Dette vil medføre at hans gamle forestilling om figur, eller den andre, må forkastes til fordel for en ny. Han kan da ikke lenger ha kontroll og det nye bildet avvises. Det er tryggere å opprettholde det gamle bildet (PHG, 1951).

Når jeg er i kontakt med klienten, er målet vårt (jfr. PHG, 1951) å komme mot en *final contact* i et *Jeg - Du*-møte³ (Buber, 1923), hvor klient og terapeut kan se hverandre slik de autentisk er. For å komme dit, er det nødvendig å kontakte figur på nytt og på nytt og utforske fra flere sider. Underveis kan det være flere ganger at både klienten og terapeuten går litt inn i seg selv for å tenke. Noen ganger er det kanskje nødvendig å se bort fra den andre, for ikke å bli forstyrret i tenkningen. Kontakten mellom klient og terapeut blir da mindre effektiv et øyeblikk, men dette er nødvendig for at kontakten kan bli mer effektiv i neste øyeblikk⁴. Det å gå inn i sine egne tanker, eller i sin egen "boble" for å tenke, er mer et tegn på egotisme enn defleksjon. Fokus flyttes ikke fra samspillet mellom klient og terapeut, selv om terapeuten er i sin egen "boble" og ser bort for å finne et hensiktsmessig

³ Selv om også Buber sier at det i noen relasjoner som for eksempel *terapeut-klient* ikke er mulig å komme til et likeverdig *Jeg - Du*-møte.

⁴ Effektiv er her brukt oversatt fra Philippson (2001). I en "final contact" hvor kontaktformene er likeverdig til stede i polaritetspar (jf. Wheeler, 1991) oppstår det genuine *Jeg - Du*-møtet, hvor vi ser hverandre autentisk slik vi er i møtet med hverandre i "her og nå"-situasjonen og som gjør at vekst kan skje. I dette møtet ser terapeut og klient hverandre uten avbryteleser i betydningen forstyrrelser (engelsk: interruptions to contact) slik vi er akkurat i dette møtet, akkurat nå. Det som skjer mellom oss i dette øyeblikket, prosessen, kan da sies å være på det mest "effektive", "livfulle" eller "klarest". Disse begrepene er direkte oversatt fra Philippson, (2001) og PHG, (1951).

svar på noe han er blitt spurt om. (Dette samsvarer med det jeg har forfektet i min artikkel om Selv i *Norsk Gestalttidsskrift IV/2*). Dersom terapeuten/-klienten tenker på noe annet enn det han er blitt spurt om, altså noe som ikke er *av* eller *i* relasjonen, vil det være en defleksjon (Moskaug, 2007).

Wheeler (1991) forfekter at kontakten viser seg, eller kommer til uttrykk på forskjellige måter og former, samt at kontaktformene alltid oppstår i polaritetspar. Et eksempel kan være defleksjon (Polster & Polster, 1973) og fokusering. Defleksjon er ikke mulig uten at det er et fokus å deflektere fra. Han sier også at det i ethvert møte må være både konfluens og motstand til stede. Konfluens (eller et ønske om å flyte sammen) for at den andre skal være interessant, og motstand for at jeg skal vite at den andre i det hele tatt er der. (Dersom jeg ikke opplever motstand når jeg går mot en lukket dør, ville jeg fortsatt tvers igjennom uten å bli klar over at døren i det hele tatt fantes.) Det er når konfluens blir mer fremtredende enn motstand, eller motstand blir mer fremtredende enn konfluens, at kontaktformen kan virke som en forstyrrelse av kontakten, jfr. *Interruptions to contact* (PHG, 1951). Slik Wheeler ser kontaktformene i polaritetspar, er det ikke bare begrepene vi kjenner fra PHG (1951): konfluens, projeksjon, introjeksjon, retrofleksjon og egotisme i tillegg til defleksjon (Polster & Polster, 1973), som fremstår som kontaktformer. Motstand/differensiering, det å ta tilbake og eie selv, å tygge og smake, å dele/utveksle, smelte sammen med og å fokusere er ifølge Wheeler også kontaktformer. Og igjen vil begge sidene i polaritetsparet være til stede i møtet. Dersom kontaktformen *tygge/smake* kommer sterkt til uttrykk i klienten, vil jo heller ingenting bli svelget (eller spyttet ut for den saks skyld). Det må derfor også en grad av svelging (introjisering) til for at noe skal komme inn.

I den gjensidige påvirkningen mellom individet og omgivelsene, eller mellom klient og terapeut, vil alt uferdig fra fortiden (og fortiden kan være bare sekunder gammel) være til stede, og den viktigste uferdige situasjonen, som kan sluttføres i den aktuelle relasjonen, vil alltid komme til overflaten først (Perls, 1965, 00:10:28). I ethvert møte møtes vi med all vår bagasje, eller erfaringer, og det vi bærer med oss og som ikke er gjort *helt*, vil alltid "come to he surface in search for completion" (Perls, 1965, 00:12:20).

I og med at vi møter hverandre med uferdige situasjoner, vil vi minne hverandre om personer og situasjoner vi tidligere har opplevd, eller erfart, og vi projiserer det gamle, eller kjente, inn i det aktuelle møtet. I tidligere møter tilpasset vi oss situasjoner kreativt. Vi fant den beste måten å forholde oss til situasjonen på for å unngå å bli skadet, eller for å komme "letttest mulig" unna. Når vi senere kommer opp i liknende situasjoner,

"husker" vi hvordan slike situasjoner kan håndteres på en brukbar måte og vi repeterer tidligere atferd. Dette er også en kreativ tilpasning da vi også i den nye situasjonen kreerer handlingen. Dette kan best beskrives med begrepet *prägnanz* (Wertheimer, 1923).

Det blir vanskelig å forholde oss til en slik term som Goodman bruker i PHG, (1951), der han omtaler *egotisten*. Vi vil da også måtte forholde oss til retrofleksøren, defleksøren, introjektøren, eller konfluentøren. På denne måten vil vi gjøre kontaktformene, til "døde", fastlåste diagnoser. Denne tenkningen vil igjen diagnostisere individet og ikke prosessen, noe som samsvarer dårlig med den kontemporære relasjonelle tenkningen i gestaltteorien om at "jeg blir til i møte med deg" (Van Baalen, 2008; Evans, 2007).

Egotisme eller retrofleksjon

I det følgende vil jeg reflektere over egotisme kontra retrofleksjon. Det er ikke uvanlig i gestaltmiljøet å høre utsagn som at "klienten er retrofleksiv", eller at også klienten omtaler seg selv ved å si: "Jeg holder meg alltid tilbake". Å omtale seg selv eller andre som "retrofleksiv" vil være å opprettholde et dualistisk syn og omtale kontaktformen som en diagnose. Nye situasjoner møtes ved å repetere hvordan det var hensiktsmessig å "løse" situasjoner tidligere i livet, jfr. *prägnanz* (Wertheimer, 1923). Gjennom å påberope seg "ikke å forstå", å være "dum", "håpløs" eller på annen måte nedvurdere seg selv, handler dette kanskje i større grad om egotisme, da det egentlig mer beskriver personens selvfølelse. Noen vil si at der hvor retrofleksjon (det å holde seg tilbake i situasjonen) oppstår, vil klienten/terapeuten som holder seg tilbake neppe være i stand til å dele dette ved å si at "jeg holder meg tilbake". Dersom han/hun kan gjenkjenne og dele dette, er klienten/terapeuten ute av retrofleksjonen. I eksemplet der retrofleksjon oppstår og klienten sier "jeg holder meg tilbake" kan vi allikevel snakke om retrofleksjon ut fra Wheelers (1991) tanker om at kontaktformene oppstår i polaritetspar. "Å holde seg tilbake" på den ene siden og "dele" på den andre. På denne måten kan vi også si at det å dele handler om retrofleksjon, eller at det å holde seg tilbake handler om å dele.

I en relasjonell tenkning hvor vi gjør det sammen, vil kontaktformene komme spontant til uttrykk i møtet som "ferskvare", og det samsvarer ikke med teorien å omtale kontaktformer som kroniske.

Forskjellen på retrofleksjon og egotisme vil da kanskje bestå i om klienten tar sjansen på å dele (evt. holde seg tilbake), eller ut fra tidligere

erfaring, ikke tar en slik sjanse? Dersom klienten i mange situasjoner ikke tar sjansen på påvirkning fra terapeuten, men opprettholder en stivnet eller fastlåst atferd, da er det mer snakk om egotisme.

Hvordan gjenkjenne egotisme som figur?

Goodman (PHG, 1951) påstår at egotismen utelukker den andre i møtet. I en mer relasjonell tenkning vil jeg tro at når egotisme er figur, vil begge ha problemer med å ta inn hva den andre sier i møtet, og det medfører stivhet og rigiditet i figurdannelsen. Når egotisme figurerer, mister vi fleksibiliteten som kreves for å ha interesse for hverandre.

Goodman (PHG, 1951) sier at mekanismen for å unngå frustrasjon er fiksering, som en unngåelse av påvirkningen fra en pågående prosess. Tar vi denne tanken til vår kontemporære forståelse av kontakt i relasjonen, vil dette si at der hvor en fastlåst opplevelse/forståelse av seg selv eller verden kommer til uttrykk i klienten, vil det, når den etablerte oppfatningen av seg selv eller verden blir truet, beskyttes med fiksering. Klienten kan derfor ofte bli rigid og fiksert. I og med at vi skaper møtet vårt sammen, kan det være en god indikasjon på egotisme i relasjonen at jeg blir oppmerksom på hvordan jeg selv, som terapeut blir rigid, påståelig og fiksert.

Hvordan intervenere når egotisme figurerer?

Men hva er polariteten til egotisme dersom vi følger Wheelers (1991) tanke om at kontaktformene oppstår i polaritetspar? Wheeler sier selv at polariteten til egotisme er "merging" (1991). *To merge*, oversettes av flere ordbøker til å *smelte sammen, fusjonere, slå sammen*. I Wheelers tanke vil polariteten til den kontaktformen som oppstår også være en arbeidsmetode for å komme videre. Dersom det er motstand, kan konfluens (eller det å gå med) være en måte til å "løse opp" motstanden. Når retroleksjon oppstår, vil det å dele være en måte å åpne opp for deling hos den andre. Dette samsvarer med den ene av de to grunnleggende intervensjonene i gestaltterapien, å gjøre det motsatte. Den andre intervensjonen er å *gjøre det mer*, og det er nok tenkelig at dersom klienten "flyter sammen med terapeuten" (konfluens) når terapeuten forsterker "viet", vil klienten søke differensiering. Men vil det å *smelte sammen* i klientens selvoppfatning eller oppfatning av verden være virksomt i forhold til å "hjelpe" klienten til å ta sjansen på å bli påvirket av terapeuten? Og hvordan gjør jeg det mer?

Min erfaring er at det er nødvendig å smelte sammen, eller å gå inn sammen med klienten i hans/hennes verden slik Wheeler (1991) beskriver. Jeg erfarer imidlertid at sammensmeltingen bare er et steg på veien, og at den egentlige polariteten er *forhandling*. Å *smelte sammen med* kan jeg gjøre ved å være interessert i klientens oppfatning. Jeg kan spørre og hente ut informasjon om klientens opplevelse, slik at jeg kan sette meg inn i klientens oppfatning og anerkjenne denne. Dette er annerledes enn å arbeide med retrofleksjon hvor spørsmålene bare fører til mer tilbakeholdelse. Når jeg er i klientens verden, på klientens premisser⁵, kan arbeidet begynne med å *forhandle* oss ut av denne tilstanden. Gjennom *forhandling* kan klienten og jeg tørre å ta sjansen på en gjensidig påvirkning. Videre kan klienten våge å la seg bli påvirket av meg, og også våge å selv påvirke. En slik forhandling kan for eksempel være at jeg etter å ha hørt klientens opplevelse av seg selv, kan støtte denne opplevelsen for så å spørre, og utforske om det nødvendigvis alltid behøver å oppleves slik. Gjennom en slik forhandling kan det over tid åpnes for en mer nyansert forståelse både av seg selv og verden.

Etterord

I denne artikkelen har jeg belyst hvordan en del teoretikere har omtalt kontaktformen egotisme og dens kvaliteter. Jeg har forsøkt, med utgangspunkt i en tidligere dualistisk tilnærming, å formidle egotisme som kontaktform i en mer kontemporær relasjonell forståelse. Jeg har også drøftet noe av forskjellen mellom kontaktformene retrofleksjon og egotisme. Videre har jeg kritisert Wheelers (1991) påstand om sammensmelting som polaritet til egotisme, og gitt en utvidelse av dette. Det er et håp hos meg at denne artikkelen kan være et nyttig bidrag til gestaltterapeutisk praksis.

⁵ Goodman (PHG, 1951) beskriver egotisme som "en form for konfluens". Konfluens betyr å "flyte sammen" og kan beskrives som å miste opplevelsen av seg selv i møte med en annen. I Wheelers (1991) beskrivelse av kontaktformene sier han at egotisme og sammensmelting er et polaritetspar. Det er en hårfin forskjell på det å *flyte sammen* og å *smelte sammen*, og jeg forstår sammensmelting mer som å være *med* og bekrefte den andre, og allikevel beholde opplevelsen av meg i et differensiert jeg og du.

Litteratur

- Baalen, D.C. van (2008). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 26-69). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Buber, M. (1923). *Ich und Du*. Gütersloh, DE: Gütersloher Verlagshaus.
- Crocker, S.F. (1999). *A Well-lived Life: Essays in Gestalt Therapy*. Cleveland: GICPress.
- Evans, K. (2007). Towards a New Paradigm in Gestalt Therapy. *Gestalt Review* 11 (2).
- Jørstad, S. (2008). En oversikt over kontaktformer. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 128-139). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Latner, J. (1992). The Theory of Gestalt Therapy. I E. C. Nevis (Red.) *Gestalt Therapy: Perspectives and Applications* (13-56). New York: Gardner Press.
- Lobb, M.S. (2005). Classical Gestalt Therapy Theory. I A. L. Woldt & S. M. Toman (Red.), *Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice* (21-39). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Moskaug, K. (2007). Selv. *Norsk Gestalttidsskrift IV/2*, s. 16-27.
- Perls, F. (1965). The Frederick Perls Demonstration Films: *What is Gestalt?*. New York: Gestalt Therapy Video Collection, The Gestalt Journal Press.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement & Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.
- Philippson, P. (2001). *Self in Relation*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Polster, E. & Polster, M. (2000). *From the Radical Center: The Heart of Gestalt Therapy*. Cambridge, MA: GICPress.
- Polster, M. & Polster, E. (1973). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Brunner-Mazel.
- Skottun, G. (2008). Reisebrev: Essay om kontaktmekanismer og figurdannelser. I S. Jørstad og Å. Krüger(red.), *Den flyvende hollender. Festskrift* (s. 105-127). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Spinelli, E. (1989). *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Wertheimer, M. (1923). Untersuchungen zur Lehre von der Gestalt II, *Psychologische Forschung*, 4, s. 301-350.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: a new approach to contact and resistance*. New York: Gardner Press.

TEORI OG PRAKSIS

SEKSUALITET I TERAPIROMMET

Når lyst og etikk møtes

Ole Martin Holte

I denne artikkelen skriver jeg om hva jeg som terapeut gjør når jeg opplever seksuell lyst i terapirommet, når jeg har seksuelle fantasier om en klient. Jeg viser hvordan jeg som terapeut jobber med seksualitet og bruker det terapeutisk til å skape bevegelse hos klient og terapeut. Samtidig viser jeg hvordan teorien om selvforholder seg til det å være seksuell og etisk ansvarlig som terapeut. Artikkelen er en omarbeidet versjon av en del av min avslutningsoppgave ved grunnutdanningen i gestaltterapi ved Norsk Gestaltinstitutt våren 2009.

Nøkkelord: seksualitet, lyst, etikk og verdier.

Innledning

Jeg ønsker i denne artikkelen å synliggjøre hvor spennende og vanskelig det kan være å jobbe med seksualitet i terapirommet. Seksualitet, intimitet og tiltrekning har som temaer fascinert meg i mitt liv. Jeg har strevd og strever fortsatt med å leve med min seksualitet på en hensiktsmessig og meningsfull måte. Som ung var jeg med i mange forskjellige kristne miljøer som hadde forskjellige og til tider uhensiktsmessige syn på hva seksualitet kunne være. Avgjørende viktig i denne perioden var gode fortrolige samtaler med en god kamerat og en godt voksen ungdomsleder. Å bli tatt på alvor og lyttet til av en autentisk annen, gav meg lyst til å fortsette å leve med min seksualitet. Selv valgte jeg i en alder av 23 år å gå i kloster, og levde åtte år som fransiskanermunk. Å leve i sølibat lærte meg mye om fellesskap, kjærlighet, seksualitet, intimitet, lengsler, savn og behov. I dag er jeg gift og har to små barn, og får følge deres og min egen utvikling med hensyn til behov og lyster.

Med seksualitet tenker jeg på det som skjer med meg av tanker, følelser og kroppslige reaksjoner (også fysisk, medisinsk) sett opp mot kjønnslivet og kjønnsdriften. Stikkord for seksualitet kan være: følelser, sex, kjønn,

tilhørighet og identitet, roller, seksuell tiltrekning, tenningsmønstre, kåthet, religion, moral, etikk, verdier, normer, regler, grenser, normalitet og mangfold, kulturer og subkulturer, intimitet, kjærlighet, politikk, og mye mer. Seksualitet er et stort tema som berører mange områder av livene våre. Jeg anbefaler Brigitte Martels bok *"Sex. Gleder og skuffelser"* (2007) og Almås og Pirelli Benestads *"Sexologi i praksis"* (2006) for videre lesning.

Seksualitet har med intimitet å gjøre og de er begge del av, eller kan være del av begrepet kjærlighet. Jeg ser det ikke hensiktsmessig i denne artikkelen å skille skarpt mellom disse begrepene, men heller fastholde at de henger sammen og berører og påvirker hverandre.

Artikkelen setter fokus på et tema jeg opplever det snakkes lite om blant studentene på NGI, nemlig seksualitet i terapirommet. Jeg mener det er viktig å fokusere på temaet seksualitet av flere grunner. Fra vi blir født til vi dør, forholder vi oss til vår egen og andres kropp. Kroppene våre er utgangspunkt for seksualitet, intimitet, tiltrekning, lyst og behov. Samtidig erfarer vi gjennom tanker, fantasier og følelser. Seksualitet har slik med tanker, kropp og følelser å gjøre.

Min erfaring fra terapirommet, og fra livet for øvrig, er at seksualitet i en eller annen form alltid er til stede, da vi erfarer verden som kjønn, mann eller kvinne, i forskjellige stadier av livet: spedbarn, barn, pubertet, voksen, nylig skilt, pensjonist, osv. I tillegg opplever vi tiltrekning mot det samme eller det annet kjønn, eller kanskje mot begge kjønn. Samtidig påvirkes vi av samfunnets til enhver tid rådende syn når det gjelder verdier og holdninger på seksualitet. Disse realiteter bringer både terapeut og klient med til terapitimen. I hvor stor grad terapeut og klient er oppmerksom på disse realiteter, eller i hvor stor grad disse realiteter blir tema eller figur i terapitimen gjenstår å se.

Martel skriver at ved siden av begrepene døden, ensomhet, ansvar, utilstrekkelighet og søken etter mening i tilværelsen, kan vi betrakte seksualitet som en sjette uunngåelig side ved tilværelsen, som det sjette eksistensielle spørsmålet og dermed gi den en sentral plass. (s. 43.) Almås og Pirelli Benestad vektlegger viktigheten av at terapeuten åpner for at det er tillatt å snakke om seksualitet. Dette kan åpne for ny viktig informasjon om personen. Videre sier de: "Mange terapeuter møter aldri klientens seksualitet, fordi klienten merker at behandleren ikke har den nødvendige

profesjonaliteten for å møte seksualiteten på en nyttig måte. Ofte møtes klientene med taushet. Ingen må tro at tausheten er nøytral. Den forteller i "sterke ordelag" noe mange klienter for lengst har erfart: Dette er så galt, så farlig, så skamfullt at det ikke engang kan snakkes om i behandlingsrommet. Tausheten blir en sterk terapeutisk intervensjon". (s. 65).

Det kan altså virke som om seksualitet i liten grad bringes på bane fordi det er skambelagt å snakke om, og at terapeuten ikke kjenner seg komfortabel med å gjøre det. Mange terapeuter opplever det vanskelig når de forbudte følelsene gir seg til kjenne i terapirommet.

Videre mener jeg det er viktig å fokusere på seksualitet i terapirommet da de fleste gestaltterapeuter og klienter i Norge er vokst opp i en skandinavisk kultur som i stor grad er preget av en protestantisk etikk, altså kristne verdier. Disse kristne verdiene har på forskjellig måte preget vår oppvekst. Uten å være bastant, tror jeg det er mulig å si at en protestantisk holdning (den protestantiske arven) til seksualitet og kropp, i stor grad er preget av pekefingermentalitet, moral og streng regulering av seksualitet, som har ført til en opplevelse der kropp og seksualitet knyttes til skam, skyld, noe negativt og skittent. Ut fra dette opplever mange det som tabu å snakke om seksualitet, om kroppen sin, om sine seksuelle fantasier på en ærlig, meningsfull og hensiktsmessig måte. Denne arven finnes det fortsatt rester av i vårt samfunn, selv om den er i ferd med å mykes opp, i hvert fall i storbyene, av det multikulturelle samfunnet.¹ Langs bibelbeltet på Sør- og Vestlandet holdes denne arven fremdeles sterkt i hevd.

I tillegg til den protestantiske arven, møter vi samfunnets sterke fokus på sex, kroppsfiksering, grenseløshet, utprøving og umiddelbar behovstilfredsstillelse som også preger gestaltterapeuter og deres klienter i dag. Jeg tror vi vil få mange klienter i nær fremtid med store problemer rundt grensesetting, grenseløshet og seksualitet. Hvordan tilgangen til og bruken av nettbasert sex/porno vil påvirke fremtidens generasjoner med hensyn til

¹ Det viser seg imidlertid at nye grupperinger finner sammen for å ivareta "den rette" holdning til seksualitet og familieforståelse. For eksempel har deler av det konservative muslimske miljøet, den katolske kirke og deler av det protestantiske miljøet funnet sammen.

deres syn på seksualitet, gjenstår å se. Med disse faktorene, og flere som ikke er nevnt her, kan vi anta at seksualitet er en viktig del av terapeutens og klientens liv, både utenfor og i terapirommet.

Spennende og vanskelig

Jeg vil nå gjennom et case fra terapirommet, vise hvor spennende og vanskelig det er å jobbe med seksualitet, både for klient og terapeut. I første omgang viser jeg hva som skjer fenomenologisk med klienten og meg. Deretter benytter jeg teorien om *selv* og andre teorier til å drøfte hvordan jeg jobber med dette. Til slutt kommer en avslutning/oppsummering og et blick på veien videre.

Bakgrunn for case²

Maria er fra Sør-Amerika, er førti år gammel og er en vakker og sjarmerende kvinne. Maria møtte sin femten år eldre danske mann da hun var atten år og han var på forretningsreise. De flyttet til Norge og fikk to døtre. Her opplever hun å ha levd som i et fengsel, som en slave og blitt utnyttet av ham. Nå har de nylig skilt seg og fått delt omsorg for barna. De bytter på å bo i ny leilighet og i deres gamle hus. Å bo alene i ny leilighet gjør Maria utrygg og redd. Hun har aldri bodd alene før.

I terapitimer med Maria har jeg ved flere anledninger kjent på seksuell spenning og hatt seksuelle fantasier om henne. Tidvis har jeg tenkt på om vi i det hele tatt jobber terapeutisk da jeg har tatt meg selv i å være full av følelser for henne eller opptatt med seksuelle fantasier om henne og oss. Jeg har tenkt at det ikke er lov å ha seksuelle fantasier om henne, om klienter, at det ikke er lov å være kåt i terapirommet. Dette dreier seg om introjekter som påvirker meg i situasjonen.

Det er vanskelig å sette fingeren på hva det er jeg har blitt tiltrukket av ved Maria. Kanskje dreier det seg om disse aspektene: Jeg liker kvinner fra Sør- og Latin-Amerika og hun er derfra. For meg representerer de en kultur

² Personopplysningene er endret, slik at de ikke stemmer med den virkelige klienten.

og temaer jeg setter pris på og har savnet i meg selv: frodighet og stolthet med hensyn til kropp, lidenskap, en tydelig artikulering og gestikulering, flørting i det offentlige rom, mye dans og bevegelse, samt de fattiges kamp for rettferdighet. Maria har mye av dette.

Videre har hun et pent ansikt, en flott kropp, jeg liker måten hun kler seg på og at hun stadig endrer stil. Hun kan gå med utringet topp, noe som kan sette i gang fantasiene mine og lysten. Hun er veldig sjarmerende når hun prater, har et nydelig, vakkert og vinnende smil. Hun kan fremstå litt underdanig, litt kuet, litt grenseløs, selvutslettende, samtidig som hun ser opp til meg som terapeut, noe som også kan trigge meg. Hun kan fremstå som en ung jente/kvinne som trenger en sterk og omsorgsfull kjæreste, noe jeg kunne ha gitt henne om situasjonen var en annen. I timene frem til nå har jeg enkelte ganger blitt oppmerksom på at jeg har likt tanken på å bli den sterke, potente og samtidig omsorgsfulle mannen som kan redde henne.

Når jeg har forberedt meg på kontoret, har jeg tidvis lurt på hvordan hun ville være kledd, håpt på at hun ville være kledd på en måte som gjorde at jeg kunne se den flotte kroppen hennes. Jeg har også hatt lyst til å gi henne en klem når hun kommer og når hun går. Det har hendt et par ganger at vi har gjort dette, men som oftest har vi bare hilst ved å ta hverandre i hånden, eller bare satt oss ned i stolene.

Disse opplevelsene gjorde at jeg i terapien frem til denne timen, holdt meg tilbake fra å ta tak i, jobbe med det som var figur, det åpenbare i feltet, det som utspilte seg mellom oss. I stedet jobbet vi mer med henne og hennes forhold til sin mann i stolarbeid, med maling og tarotkort. Jeg følte meg ikke trygg nok i begynnelsen til å ta tak i hva som ble figur for meg.

Nå er vi kommet til niende time. I løpet av det første kvarteret har Maria snakket litt om hvordan hun har hatt det siden sist. Vi sitter rett overfor hverandre, hun har på seg en lilla tynn genser med korte ermer, lilla øredobber, sort tettsittende olabukse og lilla sokker. Jeg har i løpet av dette kvarteret tenkt på at jeg synes hun er utrolig vakker, stilig, innbydende. Jeg lurar på om hun tenker på meg, hva hun tenker om meg, om hun tenker på oss. Men dette holder jeg tilbake. Samtalen får så en spesiell valør da Maria sier:

Klient: - *Det er min tur til å flytte over i leiligheten i kveld, uten å ta med døtrene mine.*

Jeg spenner musklene i magen, kjenner kriblinger i underlivet og tenker at dette er seksuell spenning. Jeg får projeksjoner, tanker (Wheeler, 1998) om at hun kanskje tester meg ut. Hun forteller det som om det er veldig synd på henne, som om hun er veldig redd, usikker og alene. Som om hun vil bli reddet. Hun gjør seg til offer for omgivelsen. Samtidig er det noe seksuelt forførende i måten hun gjør det på. Hun ser på meg med store åpne øyne, og det er som om hun sier: "Hvis du redder meg, skal jeg gi deg alt, også seksuelt". Dette er kanskje ikke så ulikt det hun gjorde da hun møtte sin mann og han reddet henne ut av de fattige kårene hun levde i, i hjemlandet hennes, tenker jeg.

Samtidig som jeg liker tanken på at hun kanskje tester meg ut, blir jeg usikker på hvordan jeg skal håndtere dette. Måten hun sier "uten mine døtre" på, gjør at en varsellampe begynner å lyse. Hun lar ordene "uten mine døtre" henge lenge i luften, som et spørsmål, som en invitasjon. Det er ikke helt klart for meg hvordan hun sier det, men det oppleves som en utprøving, en testing, en invitasjon. Jeg slår meg igjen i hodet og tenker at jeg ikke burde kjenne på seksuell spenning i møte med henne, men det er umulig. Jeg veksler mellom å tillate meg å kjenne på spenningen og å tenke at jeg ikke burde det.

Terapeut: - *Hvordan er det å bo i den nye leiligheten helt alene?*

Jeg holder pusten og kjenner at magemusklene er stramme. Jeg er nesten helt stiv i kroppen. Jeg ønsker å høre mer fra henne om hva hun tenker på med å være helt alene. Jeg kjenner at jeg "vipper på stolen" når jeg stiller spørsmålet. Det kjennes ut som om jeg gjør noe feil når jeg vil høre mer om hennes tanker rundt det å være alene, som om jeg leker med henne, som om jeg ikke burde gjøre dette. Jeg kommer i kontakt med tidligere erfaringer der jeg på byen i helga kunne starte en samtale med en kvinne og tenke at "Nå er det ingen vei tilbake. Du kan ikke snu nå".

K: - *Det er forferdelig ensomt. Jeg savner noen som kunne gi meg omsorg, holde rundt meg, være vennen min.*

Idet hun sier dette, slutter jeg nesten å puste. Jeg begynner å tenke om rett og galt. Samtidig får jeg masse energi, det kribler i underlivet og jeg projiserer på henne en mulig invitasjon til noe mer enn hva en terapeut – klient relasjon i utgangspunktet tillater. Jeg sjekker ikke ut projeksjonen da jeg er redd for å ta feil og dermed skamme henne. Samtidig er jeg redd for å vise meg som en terapeut med seksuell lyst og kanskje bli skammet av henne eller meg selv.

Så skjer noe spennende. Jeg blir oppmerksom på et behov, en impuls om å bli en annen i felt med henne, en impuls om å gjøre noe nytt. Men det er vanskelig å holde fast i impulsen for det strømmer på med forskjellige og motstridende impulser. I det ene øyeblikket kommer et ønske om å si at jeg har lyst til å holde rundt henne. I stedet sensurerer og bremses jeg impulsen, tenker og finner løsninger. I neste øyeblikk kommer en annen impuls, ønsket om å gjøre noe som ivaretar både Maria og meg.

Når jeg tillater meg å kjenne på mine seksuelle fantasier, kunne jeg sagt til Maria: "Jeg har lyst til å gå til sengs med deg, men jeg kan ikke fordi jeg er din terapeut". Slik kunne jeg være sann mot meg selv, mot hva som kommer til uttrykk i meg, men jeg tenker at en slik intervensjon ikke tjener og støtter den terapeutiske prosessen her og nå. Derfor graderer jeg intervensjonen slik at jeg fremdeles sier noe om hvordan jeg har det, men på en måte som forhåpentligvis fremmer den terapeutiske prosessen og alliansen.

Jeg blir oppmerksom på at jeg senker toneleiet, og at det er en blanding av alvor og omsorg i måten jeg prater på. Jeg får behov for å puste dypt. Jeg sitter med begge beina i gulvet og lener meg litt fremover på stolen:

T: - *Maria, jeg skulle ønske jeg kunne være din venn og gi deg omsorg, men jeg kan ikke fordi jeg er terapeuten din.*

Jeg konsentrerer meg om å puste dypt ned i magen og tenker at det koster meg mye å bli så tydelig med henne og med meg selv, med vår relasjon. Maria ser på meg med noe jeg oppfatter som en blanding av tristhet og sinne og sier med en litt anklagende irritert stemme:

K: - *Hvorfor møter jeg aldri en venn som er en terapeut som deg?*

Jeg smiler til henne uten å si noe. Bruker stillheten som virkemiddel.

Maria synker ned i stolen. Det er som om hun synker inn i seg selv, magen og brystet trekker seg innover og skuldrene presses frem, knærne peker høyt til værs. Hodet er nesten på høyde med knærne. Jeg blir oppmerksom på at jeg puster roligere. Jeg smiler til henne og kjenner på ømhet og omtanke. Samtidig skjer det en utladning og den seksuelle spenningen avtar betraktelig. Hennes spørsmål gjør at jeg føler meg glad og trist om hverandre. Glad fordi det kan virke som om jeg betyr noe for henne, og trist fordi jeg forstår at jeg nå har tatt et valg som ekskluderer en annen form for kontakt enn den terapeutiske.

Jeg velger å ikke svare henne umiddelbart, men ønsker at hun kan kjenne på hvordan det er å være henne, være henne i møte med meg, være oss akkurat nå, i stillheten vi befinner oss i.

T: *- Jeg vet ikke Maria, men igjen vil jeg si at jeg virkelig hadde ønsket å være din venn og gitt deg omsorg.*

K: *- Takk for at du sier det, det betyr mye for meg. Hvorfor kan du ikke bare slutte å være terapeut?*

Idet jeg sier setningen på nytt, merker jeg at å si "å gi deg omsorg" nå har en annen betydning for meg. Det betyr mer i retning av å bry meg om henne, kanskje mer som kjærlighet, enn fysisk å skulle holde rundt henne, ta på henne. Noe i kontakten mellom oss har endret seg. Maria smiler, setter seg opp i en rettere posisjon og virker oppriktig takknemlig. Så velger hun en spøk med snert i som for å avrunde prosessjobbingen for i dag. Jeg blir glad for at hun spøker med dette og opplever at spøken har en ertende og uskyldig flørt i seg. Jeg blir glad for at vi har beholdt noe av den seksuelle energien selv etter alt vi har sagt til hverandre.

Neste time:

Jeg er spent på denne timen og lurere på hvordan det vil bli å se henne igjen. Vil vi være tilbake der vi var, eller har det skjedd en endring i vår kontakt? Hvordan kommer hun kledd i dag?

Maria kommer inn døren og smiler. Hun ser godt ut. Har på seg en langermet turkis genser, blå olabukser og sorte sokker. Hun har tydeligvis

vært hos frisøren. Hun henter seg kaffe, setter seg ned i stolen og ser på meg med forventningsfulle øyne. Jeg får energi av å se på henne og spør:

T: - *Hvordan har du det i dag, Maria?*

K: - *Jeg føler meg mye bedre. Det var så viktig det du sa sist time.*

Jeg blir nysgjerrig og litt smigret. Samtidig ønsker jeg at hun skal konkretisere hva som var viktig for henne.

T: - *Hva var det jeg sa?*

K: - *Du sa at du hadde ønsket å være min venn, men at du ikke kunne det fordi du er min terapeut. Jeg opplevde at du er kongruent og følger etikken, og at du ikke lekte med meg. Da du sa at du hadde ønsket å være min venn, fikk jeg følelsen av å være verdt noe.*

T: - *Takk for at du forteller meg dette, Maria. Ja, det er sant at jeg hadde ønsket å være din venn.*

Jeg blir overrasket over at hun opplevde meg kongruent, som en som fulgte etikken, og at det jeg sa ble erfart som meningsfullt. Jeg devaluerer egen innsats og hennes opplevelse gjennom å si til meg selv: "Fulgte du etikken? Du hadde jo seksuelle fantasier om henne som du ikke delte? Ville hun ha sagt dette om hun visste hva du egentlig tenkte om henne?"

Tre timer senere:

Etter å ha jobbet en stund med hvordan hun *ikke* tar ansvar for egne behov, begynner hun å gråte.

T: - *Hva skjer med deg nå, Maria?*

K: - *Det går opp for meg at når jeg ikke tillater meg å kjenne på mine behov, hindrer jeg meg selv i å ta i mot omsorg.*

T: - *Når du ikke tillater deg å kjenne på dine behov, hindrer du deg selv i å ta imot omsorg.*

K: - *Ja, akkurat!*

T: - *Så, Maria, er det noe du trenger fra meg?*

Det presser på bak i tårekanalene mine, og jeg lar meg berøre av Maria. Jeg tenker videre at Maria er i ferd med å oppdage noe nytt i møte med en betydningsfull annen, nemlig meg som terapeut. Jeg får lyst til å gi Maria

mulighet til å bygge oppmerksomhet rundt hvordan hun hindrer seg selv i kjenne på egne behov i møte med meg. Jeg er opptatt av at hun skal gjøre dette i relasjon til meg.

Hun ser lenge på meg og ser ut som hun kjenner etter og tenker. Bruker lang tid.

K: - *Jeg vet ikke.*

T: - *Det er i orden. Bruk litt mer tid, hvordan er det for deg å ikke vite?*

Bruker lang tid igjen, ser opp og ser litt trist ut.

K: - *Jeg vet ikke.*

Jeg overraskes over at Maria *ikke* finner frem til et behov (Wheeler, 1998). I stedet kommer noe annet, nemlig erkjennelsen av å ikke vite hva hennes behov er. Som et eksperiment kunne jeg valgt å forsterke stillheten og dermed hennes opplevelse av ikke å finne frem til et behov, for å se om det likevel kunne komme noe. Men jeg tenker det kunne gitt henne en nederlagsfølelse. Derfor velger jeg å gjøre det selv.

T: - *Du vet ikke. Det er i orden. Jeg ønsker å fortelle deg hva jeg har lyst til å gjøre. Jeg har lyst til å gi deg ett pledd som du kan ha rundt nakken og skuldrene dine, bare hvis du tillater meg å gjøre det og du selv ønsker det.*

Kort stillhet.

T: - *Ønsker du pleddet fra meg?*

Jeg blir opptatt av å spørre i stedet for å si hva jeg har behov for, og la det være opp til henne å svare ja eller nei. Jeg ansvarliggjør gjennom å få henne til å kjenne etter hva hun vil. Maria vrir seg i stolen, ser ned i gulvet, for så å se opp på meg.

K: - *Ja, det ønsker jeg.*

Jeg smiler og kjenner jeg blir glad for at hun gjør noe nytt. Jeg henter et pledd, legger det rundt nakken og skuldrene hennes, stryker henne forsiktig over skuldrene for å vise at jeg bryr meg, før jeg setter meg tilbake i stolen.

T: - *Hvordan har du det nå?*

Hun smiler.

K: - *Det er faktisk veldig deilig, det er som om nakken min får støtte, og jeg føler jeg får omsorg.*

T: - *Så når jeg tilbyr deg et pledd og du ønsker det og du velger å ta det imot fra meg, føler du at du får omsorg.*

K: - *Ja det gjør jeg.*

Hun gråter og ser ned i gulvet. Jeg velger å la henne være i dette en stund i stillhet, la henne kjenne på det som er.

T: - *Hva skjer nå?*

Hun ser opp på meg med tårefylte øyne.

K: - *Jeg er trist fordi jeg forstår at jeg har behov som jeg ikke har blitt møtt på over så mange år.*

T: - *Kan du være mer spesifikk og fortelle meg hva slags behov du mener?*

K: - *Behovet for omsorg.*

Igjenn får jeg tårer i øynene og lar meg berøre av henne og hennes arbeid. Maria erfarer at hun gjennom å erkjenne et behov, vil kunne få det oppfylt. Istedenfor å unnlate å kjenne på behov og derigjennom miste muligheten for å ta imot omsorg, erfarer hun at hun har behov. Hun har behov for omsorg, og hun får smake på denne omsorgen i møte med meg. Det som først tok form som seksuelle fantasier og utprøving av hverandre i feltet mellom oss, i situasjonen, er nå blitt til omsorg og intimitet mellom oss.

Teoretisk drøfting

Å jobbe med Maria har vært utrolig spennende, krevende og lærerikt. Teoretisk har det også vært spennende, krevende og lærerikt å bruke teorien om *selv* på arbeidet, spesielt med tanke på hvordan jeg kan knytte de forskjellige funksjonene, id-, ego- og personlighetsfunksjonen til de forskjellige intervensjonene jeg gjorde.

La oss gå tilbake til begynnelsen av timen. Maria forteller at hun skal flytte til leiligheten uten døtrene. Jeg får tanker om at dette kan være en mulig invitasjon til noe mer enn hva en terapeut – klient-relasjon tillater. Jeg

velger å bli med på det som kanskje er en flørt, en testing av meg, et spill. Jeg stiller et fenomenologisk spørsmål om hvordan det er for henne å skulle flytte til leiligheten alene. Maria svarer at hun er ensom og trenger noen til å holde rundt henne og trøste henne. Feltet organiserer seg nå på en slik måte at jeg tenker seksuell spenning blir figur. Jeg kontakter figuren gjennom å stille et spørsmål (ego) ut fra en hypotese om at dette er forbudte følelser, og at det kan være hensiktsmessig for henne å jobbe med dette. Jeg inviterer til å jobbe med forbudte følelser, jfr. introjekter og retrofleksjon, det at både hun og jeg ikke deler våre dypeste tanker. Jeg tenker at vi må gå varsomt frem (personlighetsfunksjonen). Det vi gjør sammen, at hun forteller om at hun skal flytte, og jeg stiller et undersøkende spørsmål, kommer til uttrykk i meg som forsiktighet. En aware respons (van Baalen, 2002) på det åpenbare i feltet kunne være: Jeg hører du sier du er alene hjemme i helgen og da blir jeg opptatt av om det er en invitasjon til meg om å besøke deg. Men dette gjør jeg ikke. Jeg holder meg tilbake (idfunksjonen), og ønsker ikke å ta bort den seksuelle spenningen allerede nå, ved å gi en aware respons. Jeg både vil og ikke vil være tydelig, og tenker at dette er feltavhengig (personlighetsfunksjonen). Jeg tenker videre at min seksuelle historie og mine seksuelle erfaringer nå er til stede ved at Maria og jeg gjør det som er kjent for oss begge. Vi gjør det vi har gjort før, hver på vår kant, i våre liv. Dette er en projeksjon på Maria og på vår relasjon da jeg ikke sjekker dette ut. Likevel, jeg har en sterk fornemmelse av at vi gjør noe vi begge er gode på og for så vidt også trygge på. Jeg tenker videre at vi i dette øyeblikket, i dette som er kjent, blir litt grenseløse og uansvarlige sammen, og at vi står fast. På mange måter er dette et magisk øyeblikk da våre historier, her og nå-situasjonen, kravet om å opptre etisk forsvarlig, hva forventes av meg som mann med hensyn til seksualitet og hva jeg har integrert av teori og metode, kommer sammen.

Så skjer det noe annet når Maria svarer på spørsmålet om hvordan det er å skulle være alene og forteller at hun trenger noen som kan gi henne omsorg. Jeg blir oppmerksom på en impuls, et ønske om å bli en annen i felt med henne (personlighetsfunksjonen), å gjøre noe nytt, noe annerledes (idfunksjonen). Men det er vanskelig å holde fast i ønsket om å gjøre noe annerledes for det strømmer på med forskjellige og motstridende impulser. I det ene øyeblikket får jeg lyst til å holde rundt henne og trøste henne. I

stedet for å følge impulsen, sensurerer og bremser jeg lysten. I neste øyeblikk kommer et ønske om å bli tydelig og klar på at jeg vil ivareta både Maria og meg på en hensiktsmessig måte.

Jeg tar altså valg (ego) ut fra en sterk opplevelse av at det kreves noe av meg i feltet (id) (Philipppson, 2001). Ordbruken "Det kreves noe av meg" kan gi inntrykk av at dette nærmest skjer utenfor min kontroll. En litt annen valør får det om jeg sier: "Jeg setter krav til meg selv om å opptre etisk forsvarlig". Jeg har behov for å ivareta både henne og meg. Jeg velger å bli en annen (personlighetsfunksjonen) ved å ta etikken, som blant annet er mine verdier og holdninger, samt etiske retningslinjer (NGF)³ på alvor og være tydelig som terapeut ved å fortelle (ego) hvordan jeg ønsker å være/gjøre det. Dette er tydelig differensiering (Wheeler, 1998), og er en måte å jobbe med konfluens (ibid.) på. Jeg setter til side mine seksuelle fantasier (Moustakas, 1994) og tenker jeg er autentisk i betydningen sann mot hva som kreves av meg i et felt som er sårbart og litt utrygt. Brigit Martel viser hvordan en lignende situasjon utspiller seg i gruppeterapi:

"Etter to års individualterapi begynner Annie i en gruppe som jeg leder sammen med en mannlig terapeut. Hun sier til ham: "Du gjør meg sjenert, jeg føler meg tiltrukket av deg, jeg har lyst til å komme nærmere deg, men da vil du tro at jeg flørter med deg!" Terapeuten svarer: "Har du lyst til å flørte med meg?" Annie blir usikker og finner til slutt ut at hun har lyst til å forføre ham. Han svarer: "La oss se på dette sammen...men først gjør jeg det klart for deg at jeg ikke kommer til å ha et seksuelt forhold til deg." Annie blir overrasket over dette svaret og ber ham om å forklare hva han mener, deretter ser hun sammenhengen med historien sin og

³ I "Etiske prinsipper for gestaltterapeuter knyttet til NGF", under prinsipp 4. om forholdet til klienten, står det blant annet: "Gestaltterapeuten skal ikke misbruke sin stilling ved å utnytte klientens tillit. Ingen form for utnyttelse av klienten skal forekomme, verken økonomisk, seksuelt, emosjonelt, religiøst, eller på andre måter. Gestaltterapeuten erkjenner det ansvaret han/hun fortsatt har for relasjonen til en klient etter at det profesjonelle oppdraget formelt er avsluttet."

oppdager at det som manglet den gangen, var at den voksne tok dette ansvaret." (s.70)

Som en parallell prosess til hva Maria erfarer, skjer det samme med meg som terapeut. Idet jeg ikke kjenner etter hva mine behov er (id) og ikke erkjenner lyst og meg-seksuell (Johansen, 2005) i møte med Maria, kommer vi ikke videre. Jeg erkjenner lyst og meg-seksuell ved å si til henne at jeg skulle ønske jeg kunne vært hennes venn og trøstet henne. Dette er en gradering av de heftige følelsene jeg kjenner på, men likevel sant for meg. Jeg tenker at det som skjer videre nå er at Maria, ut fra hva jeg har sagt til henne, tar inn hvor alene hun er, altså hvordan hun opplever sin situasjon, sin eksistens. Hun vil ikke få meg som venn, kjæreste, mann eller trøster. Bare som terapeut, som mannlig terapeut. Jeg tenker at Maria lengter etter en relasjon som er annerledes enn den hun er i utenfor terapirommet. Ved at jeg fremstår autentisk (personlighetsfunksjonen), påvirker jeg henne til ny respons og ny erkjennelse. Ved at hun erfarer meg som mann og Ole Martin, kommer hun i kontakt med sine egne lengsler og savn som kvinne. Når hun tar inn over seg at hun ikke vil få meg som sin venn eller trøster, tenker jeg at hun opplever å være alene, at hun ser det meningsløse ved situasjonene og tar inn over seg hvor krevende det er å være ansvarlig (Hostrup, 2004) (personlighetsfunksjonen). Hun må støtte seg selv, og samtidig tenker jeg at jeg møter henne og er til stede for henne i aleneheten.

Teorien om *selv* (van Baalen, 2002) gir håp til meg som fersk terapeut da den viser at jeg har valgmuligheter i møte med klienten og i møte med meg selv. Jeg kan velge å være annerledes i møte med klienten, jeg kan velge å intervensere ut fra hva jeg ønsker eller ser som hensiktsmessig for arbeidet. Jeg kan velge om og hvordan jeg vil svare på impulser, velge hvordan jeg vil respondere på krav, forventninger, ønsker og behov. Slik opplever jeg at teorien imøtegår en deterministisk tankegang, der terapeuten nærmest er forutbestemt til å gjøre ting på én bestemt måte. Skottun (2006) påpeker at når terapeuten ikke vet hva han skal gjøre sammen med klienten sin, kan han enten utforske hva behovene til terapeuten og klienten er, eller hvem de blir i situasjonen.

Diktet⁴ under setter ord til møtene med Maria.

I am

*- in your arms –
tasting the fragility
of this relationship.*

*For the first time
feeling you to be
different from what I would like
makes me feel
the sweet vibrant sense of reality.*

*I wish there were no longer
the dream of what is not:
that is what enables
not being there.*

*But being with the only
fragile presence I have
is new, disappointing
and true at the same time,
incredibly strong
in its fragility*

Avslutning

Jeg har vist hvor spennende og vanskelig det kan være å jobbe med seksualitet i terapirommet. Terapeutens egen seksuelle historie og klientens historie påvirker her-og-nå-situasjonen mellom oss. Likeså påvirkes vi av samfunnets syn på seksualitet, og av den kulturen vi er vokst opp i, både i familien og ellers.

Den kritikerroste TV-serien "In Treatment"⁵ handler om psykoanalytikerens Paul som hodestups forelsker seg i sin klient, den unge

⁴ Skrevet av Margherita Spagnuolo Lobb, i British Gestalt Journal, nr. 16. 2007, s. 49.

⁵ Alle episodene fås kjøpt som DVD hos Platekompaniet.

vakre Laura, og om hvordan de gynger frem og tilbake i deres fascinasjon og tiltrekning av hverandre. Serien viser hvordan Paul sin bakgrunn, hans familiesituasjon der han har store problemer i samlivet med kona, påvirker ham i terapirommet. Likeså ser vi hvordan han jobber med seg selv og sin forelskelse i veiledning hos den erfarne terapeuten Gina. Da jeg så TV-serien tenkte jeg at, ja, slik er det, livet utenfor terapirommet (fortid, nåtid, fremtid) henger sammen med hva som skjer i terapirommet, ikke bare for klienten, men også for terapeuten (hermeneutisk tenkning). Samtidig tenkte jeg: Er TV-serien en karikatur på psykoterapeuter? Blir vi lett forelsket? Tillater vi oss lettere å kjenne på eller har vi større tilgang til kåthet og følelser enn andre? Ut fra arbeidet med Maria, og i kombinasjon med å ha lært å bruke forskjellige verktøy, deriblant det å være oppmerksom, tenker jeg at jeg som terapeut ofte vil bli oppmerksom på mange forskjellige følelser, tanker og kroppslige fornemmelser, også de seksuelle. Awareness er i så måte utgangspunktet for å jobbe som gestaltterapeut.

Videre funderer jeg på om det er slik som Martel hevder, at seksualitet er det glemte eksistensielle livstemaet i terapirommet? Jeg er tilbøyelig til å tro at mange terapeuter kan kjenne på og fange opp seksualitet i en eller annen form i terapirommet, men at det i mindre grad jobbes med når det oppstår mellom klient og terapeut. Kanskje er det enklere når det dreier seg om klientens seksualliv med partneren.

Til slutt lurte jeg på om det først og fremst er mannlige terapeuter som har seksuelle fantasier om sine klienter, eller om kvinnelige terapeuter har det på samme måte? Underveis i skrivingen av denne artikkelen har jeg nevnt temaet for denne artikkelen til andre gestaltterapeuter, både menn og kvinner. Fra begge leire har jeg fått tilbakemelding på at: Jo, dette kjenner vi igjen, vi har også erfart det slik. Samtidig kan det virke som om menn, når temaet er brakt på banen, lettere tør å erkjenne kåthet i terapirommet enn kvinner. Som mannlige terapeuter setter jeg derfor stor pris på at Martel skriver: "Vel kan en seksuell relasjon med en klient være ødeleggende, men det er samtidig synd å frata relasjonen den energien som ligger i begjæret" (Martel, 2007)

Litteratur

- Almås, E. og Pirelli Benestad, E. E. (2006). *Sexologi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Baalen, D. van (2002). Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad og Å. Krüger (red.) *Den flyvende Hollender. Festskrift*, s. 14-41. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Baalen, D. van (2002). Awareness er ikke nok. I S. Jørstad og Å. Krüger (red.) *Den flyvender Hollender. Festskrift*, s. 42-46. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Hostrup, H. (2004). *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreper*. København: Hans Reitzels forlag.
- Johansen, S. (2005). Jeg, en feltarbeider. *Norsk Gestalttidsskrift*, 2/2, s. 68-74.
- Martel, B. (2007). *Sex, gløder og skuffelser*. Oslo: Conflux forlag.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Method*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Philippon, P. (2001). *Self in Relation*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Skottun, G. (2006). Hvem er jeg – 60 år?: Om selv i gestaltteori og praksis. I S. Jørstad og Å. Krüger (red.) *Gestaltterapi i praksis*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Wheeler, G. (1998) *Gestalt Reconsidered: a new approach to contact and resistance*. Cleveland: The Gestalt Institute of Cleveland Press.

NÅ KAN DU GJETTE: HVEM ER UNDER TEPPET?

Øygun Ystrøm Haartveit

Denne artikkelen er en omarbeidet versjon av min årsoppgave i tredje klasse på gestalt-terapeutstudiet ved Norsk Gestaltinstitutt. Som spesialpedagog er jeg opptatt av å bruke gestaltmetode i arbeid med barn. Artikkelen beskriver hvordan jeg jobbet som støttepedagog og avlaster med et barn med autismediagnose. Jeg vil gi en kort beskrivelse av atferdsanalytisk tilnærming i praksis, og så vil jeg videre beskrive hvordan gestaltteori ble et viktig fundament i arbeidet med dette barnet.

Nøkkelord: egotisme, gradering, relasjonsområder, kreative uttrykksformer, kontaktformer.

Autisme

Da jeg møtte Martin første gang, traff jeg en gutt som viste liten interesse for andre og som virket svært innadventd. Jeg hadde på forhånd fått vite at han hadde blitt utredet og fått diagnosen autisme. Befring og Tangen skriver følgende om diagnosen: ICD- (International Classification of Diseases) systemet, kalt ICD-10 (1993), har fire kriterier for autismediagnosen (Befring & Tangen, 2004). Disse dreier seg om avvik i språklige ferdigheter. Minst to av følgende fire kriterier må finne sted:

”Kvalitativt avvikende kommunikasjon med hensyn til:

- a. Talespråk som mangler eller er tilbakestående, uten forsøk på å kompensere for dette med mimikk eller gestikulering
- b. Evne til spontan samtale
- c. Bruk av ord og setninger som er stereotype, repeterive eller diosynkratiske (særtrekk for hvert enkelt individ)
- d. Spontan deltaking i variert ”som-om”-lek. Eller for de yngste, sosial imitasjonslek”. (Ibid, s. 348).

Barnehagehverdagen

Da Martin ble fulgt til barnehagen, sa han ikke hei til de han møtte eller adjø til foreldrene sine da de gikk. Det første han gjorde var å gå inn på avdelingen og plassere matboksen i kjøleskapet, før han gikk videre inn på et rom og dro frem en eske med lego. Martin satte seg på gulvet og stilte opp legoklosser på rekke langs gulvlisten. Han rørte i esken og tok en og en kloss som han plasserte med et par centimeters mellomrom. Da hele listen var full, ble han sittende og se på klossene og vifte med armene (kalles håndflapping, som er en vanlig selvstimulerende bevegelse hos barn med autisme). Han tittet ikke på meg og svarte ikke hvis jeg snakket til ham. Jeg ble stadig avvist, og jeg kjente meg hjelpsløs, usikker og fortvilet. Hvordan skulle jeg bli kjent med Martin? Martin som satt der i sin egen lille verden og stilte opp sine klosser hver eneste dag.

På bakgrunn av Martins behov for spesialpedagogisk oppfølging i hverdagen, var det bl.a. fattet et vedtak om jevnlig veiledning til personalet. Veilederen brukte atferdsanalytisk tilnærming og hadde gitt barnehagen en timeplan over hva Martin skulle gjøre til enhver tid. Dette innebar at han skulle ha 17 timer målrettet opplæring i uka som ble kalt trening. I praksis gikk det ut på at han satt på et lite rom sammen med pedagog/assistent med et lite bord mellom seg og dem. Jeg fikk overlevert en full perm med programmer hvor det stod beskrevet hva jeg skulle si og hva Martin skulle svare. Alt som skulle jobbes med var målbart og skulle registreres i hver minste detalj på skjema og i diagrammer. Det ble også laget programmer rundt bleieavvenning og Martins redsel for hunder, som veiledende instans omtalte som hundefobi. Når jeg satt der på det lille rommet sammen med Martin, var jeg stresset og usikker på alt som var forventet av meg. På andre siden av bordet satt lille Martin og tittet ut i luften. Jeg opplevde at jeg ikke var fokusert på det som skjedde mellom oss "her og nå". Vi var i hver vår verden.

Hvordan kunne jeg og Martin møtes i samme verden, når det eneste jeg var i kontakt med var en stor tykk perm? Jeg fikk en opplevelse av at jeg ikke mestret jobben min som støttepedagog, og jeg projiserte (Hostrup, 1999) på Martin at han også fikk en opplevelse av ikke å være bra nok. Vi tok ham tross alt ut av avdelingen for å *trene* på ferdigheter han manglet og øve på det vi mente han ikke kunne godt nok. Han skulle gjøre som han

fikk beskjed om. Han skulle gå på toalettet når klokken viste det og han skulle gi meg en duplokloss når det var det jeg ba han om. Jeg skulle følge instruksene fra veileder, og han skulle følge instruksene mine. Martin var lite mottagelig for forandring og uforutsette hendelser og protesterte ved å skrike, gråte eller løpe sin vei. Jeg kjente på motstand. NEI! Dette kunne vi ikke fortsette med!

Kreative uttrykksformer

Jeg la permen til side og sluttet å fokusere på klokken. Jeg begynte å bli oppmerksom på Martin og ble mer *aware* (Perls mfl., 1977) hva som skjedde mellom oss "her og nå". Jeg ble oppmerksom på at vi ikke hadde felles fokus, men var opptatt av oss selv. Jeg kjente meg tidvis ensom og alene. Jeg projiserte på Martin at han trengte ro rundt seg og hjelp til å ta inn innspill fra omgivelsene. Figur (Kokkersvold mfl., 2003) for meg ble kontaktformen egotisme (Jørstad, 2002), og jeg fikk en arbeidshypotese om at vi kunne jobbe med polariteter ut fra denne kontaktformen. I festskriftet *Den flyvende hollender* referer Jørstad (2002) til Wheeler (1991) som beskriver egotisme som en kontaktform hvor vi verken tar inn eller gir ut noe. Vi kan ikke risikere forandring eller det uvante. Goodman (Perls mfl., 1951/2006) beskriver egotisme som motstand mot å gi seg hen, og et behov for å opprettholde kontroll. På denne måten er det mulig å unngå spontanitet, overraskelser og uforutsigbare hendelser. Et kjennetegn ved egotisme er at man er låst i egen virkelighetsoppfatning. Det som kommer ut, kan gi seg uttrykk i repetisjoner, og det som tas inn, bekrefter bare det som allerede er. Atferden er tillært og trygg for å kunne regulere graden av spontanitet. Jørstad (2002) beskriver konfluens som motpolen til egotisme. Konfluens kan forstås som å gå med, smelte sammen med, overgi seg og gi etter. Ved å gå med – eller smelte sammen med – er det mulig å løse opp en eventuell motstand slik at en utveksling med omverdenen kan skje.

For å kunne møte Martin i hans verden, laget jeg en dagsplan med bilder hvor han kunne velge blant ulike aktiviteter. Bildene av ønsket aktivitet kunne han henge opp, slik at han hele tiden visste hva vi skulle gjøre. Dermed ble dagen forutsigbar for ham. Jeg hadde møter med avdelingen slik at vi kunne jobbe med konteksten i barnehagen, som Martin

i høyeste grad ble påvirket av. Martin opplevde samlivsbrudd i løpet av årene i barnehagen, og jeg ble svært opptatt av hans følelser og behov. Han var ikke mottagelig for forandring eller uforutsette hendelser, og når noen kom fysisk for nær, ropte han høyt og sprang sin vei. Denne måten å forholde seg til omverdenen på samsvarer med atferd som kan fremtre når kontaktformen egotisme oppstår. Jeg opplevde en sterk trang til å beskytte ham og ivareta ham. Jeg tenkte at det å jobbe med sanser og kreative uttrykksformer kunne hjelpe ham til å møte og ta inn impulser fra omverdenen. Vi jobbet derfor med kontaktfunksjoner og sanser, ved å lytte til musikk, male, leke med vann, forme plastilina og lage mat. Jeg speilet bevegelser og lyder for å bekrefte og anerkjenne, og for at han skulle vite at han ble sett. Når Martin fikk høre på musikk, kunne jeg se at han smilte og beveget seg til musikken, og jeg tolket at han ble glad.

”Voksne kan fortelle om sitt indre felt, om sine konflikter, vanskelige følelser og hvordan det stopper opp. Mindre barn har ikke dette begrepsapparatet; de har leken. Derfor er det så avgjørende hvordan vi møter barn i lek. Nettopp i dette ligger det terapeutiske aspektet.”
(Carling mfl., 2008, s. 157)

Redsel og angst i møte med omverdenen

Egotisme er en kontaktform som kan innebære stor grad av sårbarhet. I perioder var Martins hverdag preget av mye engstelse. Jeg var svært opptatt av hvordan jeg kunne hjelpe ham gjennom de vanskelige møtene med det han var redd for. Jeg vil under beskrive et eksempel på hvordan en slik episode kunne forløpe. Verbatim er beskrevet slik som jeg husker situasjonen.

Avdelingen Martin går på, er samlet for at pedagogisk leder skal vise bilder fra en tur de har gått på. Hun har skrudd av lyset, satt opp en lysbildefremviser og en datamaskin. Martin sitter sammen med meg. Idet pedagogisk leder skrur på pc-en, begynner Martin å skrike, og løper ut fra avdelingen. Jeg går rolig etter ham og finner ham liggende på gulvet i en garderobe ganske langt unna. Jeg setter meg ned på en stol, fordi jeg har

erfart at Martin ikke ønsker nærkontakt eller å bli løftet når han er engstelig.

Martin gråter og skriker.

Øygun: - *Jeg er her, Martin.*

Martin: - *Skru av datamaskinen.*

Ø: - *Jeg kan ikke skru av datamaskinen, men jeg er her sammen med deg nå.*

Martin gråter, skriker og ligger urolig på gulvet.

M: - *Skru av datamaskinen. Ta den bort! Du må ta bort datamaskinen!*

Ø: - *Jeg kan ikke ta bort datamaskinen, men jeg er her sammen med deg nå. Jeg er her Martin. Du kan komme hit hvis du vil.*

Jeg strekker armene mot ham.

M: -*Du må skru av datamaskinen. Skru av datamaskinen. Skru av datamaskinen.*

Jeg fortsetter å holde armene mot ham, mens Martin fortsetter å gråte og skrike. Han fortsetter å be meg om å skru av, samtidig som han viser mye motorisk uro, ved å sitte på knærne, hoppe og vifte med armene. Langsomt forflytter han seg nærmere meg og kommer til slutt opp på fanget. Han legger hodet inntil meg, og jeg stryker ham på ryggen.

I stedet for å avlede, som kan være en vanlig strategi, velger jeg å være sammen med ham i det som *er*, bekrefte ham og la ham gråte, skrike og være redd. Jeg lar ham få gi utløp for frustrasjonene sammen med meg, skjermet fra omgivelsene. Jeg tenker at jeg intervenserer ved "å gå med" ham, altså motpolen til egotisme. Han får uttrykke seg, være i sin opplevelse, og jeg aksepterer den. Jeg bringer ikke inn noe nytt eller prøver å påvirke ham i en annen retning, ved for eksempel å avlede ham. Intervensjonen "å gå med" kan også innebære å utforske relasjonsområdet for samvær. Dette handler om å være sammen, sanse og oppleve hverandre. Fysisk og psykisk nærhet, trøsting og roing er karakteristisk for samværsområdet, hvor ord blir overflødige og kan virke forstyrrende. (Brodin & Hylander, 1999; Carling mfl., 2008).

I barnehagen kunne vi – på tilsvarende måte som beskrevet i verbatimet ovenfor – sammen møte og stå i redslene han hadde for datamaskiner, hunder, fugler, lyder, masker, dukker og barn han opplevde som skumle.

Tvangshandlinger

Martins hverdag er også preget av en del stereotype og rigide atferdsmønstre med repetitive handlinger som er typiske aspekter ved autisme. Dette var blant annet å henge opp objekter som han var fascinert av og bruke tid på å betrakte disse. Dette kunne eksempelvis være bilder, masker, dyrehoder, sko og pyntegjenstander. Jeg hadde en arbeidshypotese om at behovet for å utføre disse handlingene ville øke dersom jeg prøvde å unngå dem og avlede ham. Jeg tenkte derfor å intervensere med å møte hans behov, gå med ham og følge hans fokus. Derfor fikk han en egen tavle hvor han fikk henge opp det han ønsket: gummihjul, masker, bilder, figurer og andre ting han måtte finne. Vi snakket sammen om hva han ville henge opp, hvor det skulle henge og hvordan det var å se på det etterpå. Jeg lot ham få tid til denne prosessen. Dette gjorde jeg også i forhold til selvstimulerende bevegelser med hendene. Ved at han fikk maling og lerret, kunne han utføre disse bevegelsene med en stor malepensel. Han malte mange fargerike bilder, formet plastilina og trolleig, og laget masker.

Jeg er på besøk hos Martin. Når jeg kommer, sitter han og murer med de nye mureredskapene han har fått. Jeg ser at han har et fiksert blikk, og jeg tolker at han har fokuset vendt inn i seg selv. Han utfører de selvstimulerende bevegelsene han pleier å repetere. Jeg funderer på hvordan jeg kan få ham til å respondere. Jeg tenker at jeg ikke vil få respons når jeg stiller spørsmål, men at spørsmål vil gjøre at han holder seg tilbake og blir værende i sitt indre fokus. Jeg tar derfor en spade, gjør det samme som han og tenker at ved å speile, møter jeg ham og gir ham bekræftelse. Jeg "smelter sammen" med Martin ved å følge det han gjør og speile ham.

M: - *Nei, du får ikke gjøre det.*

Ø: - *Å nei, jeg får ikke gjøre det.*

Martin fortsetter å mure.

- Ø: - *Jeg har lyst til å mure.*
M: - *Du får ikke mure.*
Ø: - *Er det mer jeg ikke får lov til?*
M: - *Du får ikke låne denne.*
Ø: - *Nei. Jeg får ikke låne denne. Er det mer jeg ikke får lov til?*
M: - *Du får ikke røre.*
Ø: - *Nei, jeg får ikke røre.*
M: - *Du får lov å sitte, du får lov å snakke.*

Martin fortsetter murerarbeidet mens jeg sitter og ser på. Jeg tenker det er godt for ham å si hva jeg har lov til og ikke. Dette tenker jeg er en måte for ham å opprettholde kontrollen og unngå overraskelser og uventede innspill. Jeg får også en tanke om at han får mange korreksjoner fra andre i løpet av en dag, og at det kan være en måte å avreagere på. Jeg slutter å prøve å få respons fra ham og velger å la ham få være der han er "i sin egen verden sammen med meg".

I disse sekvensene har jeg ofte opplevd at jeg ikke oppnår et samspill med Martin. Han responderer ikke på det jeg sier og ser ikke på meg, med unntak av når jeg eller noen andre har presset ham for mye og han begynner å skrike. Når jeg lar ham følge sitt behov for selvstimulering uten forstyrrelse, tenker jeg at vi befinner oss i samværsområdet. Han trenger at jeg sier ifra på forhånd om at vi snart skal avslutte og gjøre noe annet. Martin trenger tid for å være med på det som skjer og sier selv ifra når han er ferdig. Han ser ofte tilfreds ut med det, i motsetning til hvis noe avsluttes brått. Martin har behov for kontroll og forutsigbarhet. Sårbarheten ved uforutsette hendelser er tydelig til stede, et vanlig aspekt ved kontaktformen egotisme. Jeg ser gjentatte ganger at en ny figur dukker opp etter en sekvens med selvstimulerende aktiviteter og at vi da kan bevege oss fra samværsområdet til samspillsområdet (Brodin & Hylander, 1999). Jeg vil eksemplifisere dette:

Martin kommer inn til meg og smiler. Han hopper, lager en liten lyd mens han kniper øynene litt igjen og legger hodet på skakke.

- Ø: - *Neimen hei, Martin!*
M: - *Hei.*

Han gir meg et blick samtidig som han begynner å kle av seg ytterklærne.

Ø: - *Så hyggelig å se deg.*

Han går ned trappen mens han sier:

M: - *Å, hvor er Kathrine?*

Ø: - *Hun spiller fotball.*

M: - *Hvorfor gjør hun det?*

Ø: - *Fordi hun liker det.*

M: - *Hvorfor liker hun det?*

Ø: - *Det vet jeg ikke. Det må vi spørre Kathrine om.*

M: - *Hvorfor må vi spørre Kathrine om det?*

Ø: - *Det er fordi jeg ikke vet svaret.*

Martin og jeg setter oss i en sofa med to kosedyr, en hund og en katt.

M: - *Hunden vil spise katten.*

Martin kaster hunden over katten. Jeg tar katten.

Ø: - *Nei, du må ikke spise meg.*

Martin ser på meg og ler. Vi gjentar det samme om og om igjen. Martin ser på øynene mine og ler hver gang. Jeg smiler og ler tilbake.

Jeg tenker at det som er figur her, er at Martin spør og jeg svarer, det oppstår en utveksling, og vi befinner oss her i samspillsområdet. Jeg tolker at Martin egentlig ikke lurar på alt han spør om, men at han syns det er morsomt at han gjør noe og at jeg gir respons. Når Martin stiller spørsmål, lager han oversikt over hvem som er hvor og hvorfor. Dette tenker jeg også er en måte å oppnå forutsigbarhet og kontroll på, ved at de ytre impulsene tilpasses hans verden og ikke byr på overraskelser. Den samme figuren - "utveksling" - oppstår i sofaen ved at jeg responderer på hans initiativ.

Gjentagelser og gradering

Sammen med Martin har det vært viktig å gjøre de samme tingene mange ganger, for at han skulle oppleve mestring, glede og trygghet rundt det han foretok seg. Vi gjentok derfor aktivitetene flere ganger, hvor "utveksling"

ble figur mellom oss. Jeg hadde en arbeidshypotese om at gradering og gjentakelse var avgjørende for å kunne støtte Martin, fremfor å øke motstanden hans. Martin søkte sjeldent utfordringer på egen hånd, og jeg valgte derfor å "tøye strikken" litt for hver gang vi øvet på noe sammen. Det vil si at jeg valgte å møte ham der hvor han var, for så gradvis å venne ham til impulser utenfra. Jeg vil demonstrere dette med et eksempel:

På avdelingen Martin gikk på, var det vanlig at de i samlingsstunden lekte en lek som het "Nå kan du gjette hvem er under teppet!". Dette gikk ut på at et barn gikk ut av rommet, mens pedagogisk leder valgte et barn som gjemte seg under teppet. Barnet som forlot rommet ble hentet inn igjen for så å gjette hvilket barn som var under teppet. Martin ville ikke ligge under teppet og begynte ofte å skrike dersom personalet forsøkte å få ham til å gjøre det. Martin har erfart at om han skriker, vil de voksne la ham være. Når Martin og jeg var alene, kunne han spontant synge sangen eller kaste et teppe over meg. Vi begynte å jobbe videre ut fra hans initiativ.

Ø: - *Kom Martin, nå skal vi leke "Hvem er under teppet?"*.

Jeg gir ham beskjed om hva som skal skje, slik at det blir forutsigbart for ham.

M: - *Nei, jeg vil ikke det.*

Ø: - *Det er helt i orden, men jeg har lyst til det.*

Jeg projiserer på Martin at han er redd og usikker fordi han ikke vet hva det innebærer, noe som er vanlig i et egotistisk felt. Jeg har en arbeidshypotese om at hvis jeg legger meg under teppet og begynner å synge, vil han bli nysgjerrig og interessert. Jeg ser bort fra ham for at han ikke skal føre seg presset. Så går jeg bort til midten av gulvet, legger meg ned med ryggen vekk fra ham, tar teppet over hele meg og begynner å synge:

Ø: - *Nå kan du gjette: hvem er under teppet?*

Jeg venter, og det er helt stille.

Ø: - *Nå kan du gjette: hvem er under teppet?*

Jeg venter og hører at Martin begynner å håndflappe, samtidig som han lager en lyd. Dette gjør han ofte når han virker glad og fornøyd, og jeg

tolker at det er det som skjer med ham. Jeg velger derfor å synge en gang til:

Ø: - *Nå kan du gjette: hvem er under teppet?"*

Pause

Ø: - *Øygun!*

Jeg kaster av meg teppet mens jeg sier: *-Ja, det var det!*

Martin ser på meg og titter ned, ler, hopper og håndflapper. Jeg legger meg under teppet igjen og gjentar dette flere ganger. Vi avslutter og gjentar det så over flere dager. Etter noen uker fortsetter vi:

Ø: - *Nå kan du gjette: hvem er under teppet?!*

Pause

M: - *Si det!*

Jeg sier ingenting.

M: - *Si det!*

Jeg svarer fortsatt ikke.

M: - *Øygun!*

Jeg titter opp fra teppet.

Ø: - *Ja, det var det!*

Vi ser på hverandre, hopper og ler.

Vi gjorde dette mange ganger før vi tøyte strikken enda lengre. Jeg graderte opp ved å stoppe å synge, og Martin stemte selv i med noen ord. Martin ble med og la seg under teppet sammen med meg, og etter hvert turte han å ligge under teppet alene. I samlingsstunden med de andre barna kunne jeg og Martin ligge sammen under teppet.

"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 sin kompetanse innen ulike områder gir glede og selvtillit." (Brodin & Hylander, 1999, s. 74)

Avslutning

I arbeidet med Martin var det avgjørende for meg å bli mer oppmerksom på hvordan "vi gjør det sammen", fremfor å være opptatt av hvordan andre mente det skulle gjøres. Kontaktformen egotisme ble figur, hvor Martin hadde behov for å opprettholde kontroll og unngå impulsivitet og utforutsette hendelser. Han befant seg i sin egen verden og var lite mottagelig for innspill fra andre. Ved å "gå med" ham og møte ham i hans verden, ble det etter hvert mulig for ham å ta imot og respondere på innspill fra meg, slik at det oppsto en utveksling mellom oss. Vi hadde beveget oss fra relasjonsområdet samvær, som handler om bare å være og sanse, til relasjonsområdet samspill, hvor Martin tok imot mine innspill og responderte på dem. Det viser at det å legge til rette for en utforskning av de relasjonsområdene som fungerer mellom oss, er en måte å intervensere på når egotisme er figur. Utveksling i nonverbal lek, å møte ham i samspillsområdet, var et viktig fundament for å kunne møte ham i relasjonsområdet for samtale og sammenheng. Vi utviklet sammen hans evne til å kommunisere, og et ekspressivt, verbalt språk. Han har hatt en adekvat språklig fremgang, og til tross for mange regresjoner, kan han i dag både be om hjelp, sette grenser og tydelig vise sine behov. Rigide atferdsmønstre avtok når vi sammen forsterket det han var opptatt av og møttes i hans virkelighetsoppfattelse

Martins selvstimulering har utviklet seg til kunstarbeid og han omtaler seg selv som kunstner. Han maler i dag fantastiske, uttrykksfulle bilder av blant annet raketter, masker, isfjell, engler og svaner. På spørsmål om hva han maler, svarer Martin: "Jeg maler kunst". Han er nå svært opptatt av eksistensielle spørsmål rundt liv og død. Vi møter det gjennom samtaler rundt Edvard Munch, Henrik Wergeland med hesten hans, "Brunen". Hvorfor dør de? Hvorfor blir de gamle? Hvorfor ligger de under jorden?

Martin har på mange måter vært min læremester. Jeg har lært mye om meg selv sammen med ham. Vi har sammen stått i vanskelige møter med omgivelsene og utforsket samspillet mellom oss - med redsel, sinne, sorg, humor og kjærlighet.

Litteratur

- Befring, E. & Tangen, R. (2002). *Spesialpedagogikk*. Oslo: Cappelen Akademiske Forlag.
- Brodin, M. & Hylander, I. (1999). *Å bli seg selv: Daniel Sterns teori i barnehagens hverdag*. Oslo: Pedagogisk Forum.
- Carling, A., Mjelve, H., Myhre, G., Skottun, G. & Tveit, H. (2008). Sitter jeg bare her og diller? I Jørstad, S. & Krüger, Å. (red.). *Den flyvende hollender. Festskrift*. (s.154-188) Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreper*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jørstad, S. (2002). Kontaktmekanismer. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.). *Den flyvende hollender. Festskrift*. (s. 73-79) Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Kokkersvold, E., & Mjelve, H. (2003). *Mellom oss: Trening av kommunikasjon i gestaltperspektiv*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Perls, F., Goodman, P. & Hefferline, R. (2005) *Grundbog i gestaltterapi*. København: Borgen Forlag.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951/2006). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvernir Press.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gardner Press, Inc.

GESTALT I ORGANISASJONER

KARRIEREVEILEDNING OG COACHING I ET GESTALTPERSPEKTIV

Tore Gustavsen

Gjennom terapistudiet ble jeg stadig utfordret på dilemmaer knyttet til det å praktisere gestaltterapeutiske metoder i min jobb som bedriftsintern coach og veileder. Den gang var jeg forvirret og utrygg. Nå er jeg ferdig utdannet og har mot til å si at jeg praktiserer gestaltterapeutiske metoder i mitt arbeid. Artikkelen beskriver hvordan jeg gjør det i praksis.

Nøkkelord: konfluens, karriereveiledning, coaching, eksistensiell krise

Innledning

I denne artikkelen vil jeg belyse hvordan jeg benytter metoder fra gestaltterapi i min stilling som karriereveileder og coach i en større internasjonal virksomhet med hovedkontor i Norge. Enheten jeg arbeider i, er en del av HR-området i virksomheten og ble opprettet i en tid da endringstakten økte og kravene til ansatte ble stadig høyere. Hensikten med enheten er å støtte omstillingsprosesser og bidra til intern mobilitet. Enheten har opparbeidet tillit i organisasjonen både gjennom metodene vi arbeider etter og ved at vi får til gode løsninger for både virksomheten og ansatte. Opplegget som tilbys gir den enkelte medarbeider anledning til å bli mer bevisst egne behov, valgmuligheter og handlinger gjennom veiledning og coaching. Tilnæringsmåten har mye til felles med det humanistiske og eksistensielle som gestaltterapien bygger på, hvor bl.a. ekthet, ansvar, personlig frihet og valg er sentrale begreper (Arnet, 2009).

Rammebetingelser

Vi er tre coacher i enheten. Oppgavene er å bistå ansatte som er berørt av omstilling eller som ønsker å se arbeidslivet i et lengre perspektiv, for eksempel ved å sette fokus på videre utvikling innenfor nåværende karriere eller se på nye karriereveier.

Vi coacher også ansatte i forbindelse med bestemte forhold knyttet til utførelse av selve jobben. Det kan for eksempel være ansatte som opplever å ikke mestre arbeidsoppgavene selv om de holder mål faglig eller som opplever å være i konflikt med sin leder eller en kollega. Disse medarbeiderne har ofte opplevd synkende arbeidsglede og motivasjon.

Enheten bistår også ansatte som har vært langtidssykmeldte og har behov for å bygge seg opp for å komme tilbake til arbeidslivet, eller ansatte som er i faresonen for å bli sykmeldt. Disse medarbeiderne får ofte veiledning i grensesetting. De trener bl.a. på å bli kjent med kroppens signaler på overbelastning og blir bevisst alternative måter å håndtere ulike situasjoner på. For langtidssykmeldte som er i ferd med å reorientere seg til arbeidslivet, utarbeider vi, ofte i samarbeid med medarbeiderens fastlege og NAV, et opplegg hvor den enkelte kan finne ut hva han kan tenke seg å jobbe med og som er forenlig med helsesituasjonen.

Gjennom vår arbeidsform, hvor vi praktiserer coaching og veiledning, er hensikten å øke bevisstheten om hva medarbeiderne kan, hvem de er, og hva de vil. Slik oppnår de større selvinnsett og har et bedre grunnlag til å utnytte sitt potensial.

Det er vesentlig for arbeidet vi utfører at det oppleves som et *tilbud* til ansatte, basert på *eget ønske og behov*. De ansatte vi jobber med er heretter kalt kandidater.

De fleste som tar kontakt har fått informasjon om oss via intranett eller fra kolleger som har benyttet seg av tjenesten og anbefalt oss. Enkelte ganger er det leder som tar kontakt på vegne av en ansatt. Før vi begynner arbeidet i situasjoner som den sist nevnte, er vi nøye med å sikre at kandidaten selv ønsker bistand fra oss. Dette gjør vi ved å tydeliggjøre at i coaching og veiledning arbeider vi med hvordan vedkommende forholder seg til situasjonen og ikke med selve situasjonen. Deretter ber vi kandidaten bekrefte at han ønsker å gå inn i en slik prosess. "Coaching er en reise i selverkjennelse og selvrefleksjon" (Berg, 2006, s. 15).

I selve omstillingsprosessene har vi som jobber i enheten ingen rolle. Det er leder som er ansvarlig for gjennomføringen av dem. Fagpersoner i HR sikrer at formaliteter og omstillingsregelverk blir fulgt. Vår rolle er å bistå medarbeidere som er berørt av disse prosessene. Som regel har vi også lite

informasjon på forhånd. Denne tydelige rolledelingen og den dedikerte oppgaven vi er tildelt bidrar til å sikre vår integritet.

Sett fra de ansattes ståsted har vi altså en funksjon som støtte i endringsprosesser eller som en katalysator når de opplever å stå fast. Gjennom flere interne spørreundersøkelser blant de ansatte i virksomheten blir tilbud om karriereveiledning og coaching rangert høyt som tiltak for å oppleve arbeidsplassen som attraktiv.

Sett fra virksomhetens side har vi et mandat ved overtallighet i omstillingsprosesser, ved langtidssykefravær, ved synkende prestasjoner og ved konflikter.

Den første samtalen med en coach trenger ingen godkjenning fra leder. Derigjennom viser vi at coaching og karriereveiledning er et "lavterskeltilbud". I den innledende samtalen kartlegger vi behovet for bistand, orienterer om rammebetingelser og avstemmer forventninger. Deretter skisserer vi et mulig opplegg for det videre arbeid. Kandidaten må selv sørge for at opplegget blir godkjent av leder før vi kan begynne arbeidet. Det er en forutsetning at kandidaten fritas for ordinære arbeidsoppgaver så lenge opplegget varer. Samtalene vi har med kandidatene er underlagt konfidensialitet og vi har ingen rapporteringsplikt tilbake til leder eller andre.

Gestaltterapeutiske betraktninger og dilemmaer

Som gestaltterapeut er jeg opptatt av å ikke ha en agenda eller et mål med arbeidet mitt med klienten, men bruke min awareness og jobbe med figurer som trer frem i feltet (Crocker og Philipppson, 2005). Er dette i konflikt med mitt arbeid med kandidatene? Jeg er ikke ansatt som gestaltterapeut, men som karriereveileder og coach. I denne rollen benytter jeg meg av gestaltterapeutiske metoder. Dette er metoder som også benyttes i terapirommet. Så lenge jeg er bevisst min rolle og mitt mandat tenker jeg at det ikke er konflikt mellom min rolle og de metodene jeg benytter. "Både i terapi og i veiledning vil det være vesentlig å oppnå en tilstrekkelig god helhetsforståelse for å gi utviklingsstøtte" (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 28).

Jeg må også forstå "...hvilken bakgrunn og kontekst personen befinner seg i" (ibid.).

Jeg kan av og til tenke at enkelte kandidater kan tillegge meg en agenda gjennom hensikten med enheten jeg tilhører, hvor målet er å støtte virksomhetens behov for omstilling og mobilitet, og at de på grunn av dette føler seg ukomfortable.

Gestaltterapeutiske metoder kan være kraftfulle og føre til at kandidaten kommer lenger i sin endringsprosess enn de hadde forestilt seg, og i noen tilfeller kan enkelte mene at det er uetisk å benytte disse i regi av HR-avdelingen i en bedrift. Derfor er min awareness viktig i mitt arbeid som karriereveileder og coach.

Når jeg blir urolig og tenker at noe av dette oppstår i feltet, deler jeg min awareness og sjekker ut med kandidaten. Det være seg om min rolle, om temaer vi jobber med eller arbeidsformen jeg benytter.

I tilfeller der vedkommende enten gir uttrykk for å være ukomfortabel med min rolle, eller hvor jeg opplever at relevante gestaltterapeutiske metoder ikke vil være etisk forsvarlig, henviser jeg til terapi.

Jeg tenker at min gestaltterapeutiske plattform og tilnæringsmåte er et godt grunnlag for å jobbe med endring i arbeidslivet. Gjennom arbeidet mitt bidrar jeg til at kandidaten kan se seg selv i et større perspektiv og blir mer bevisst sine valg og handlinger. Jeg arbeider sammen med kandidaten "to open up the field of our potential" (Masquelier, 2006, s. 10). Jeg kan også være den som bidrar til å bygge awareness slik at kandidaten får tilstrekkelig selvstøtte (Philippson, 2001). Noen ganger er jeg den som utfordrer gjennom min feedback og respons basert på fenomenologiske observasjoner (Joyce & Sills, 2001).

Jeg vil videre synliggjøre hvordan jeg jobber gjennom å belyse to case og knytte gestaltterapi til arbeidet. Det første caset er en kandidat som opplever synkende motivasjon i jobben. Det andre caset er knyttet til langtidssykefravær. De er begge med på å illustrere typiske problemstillinger vi jobber med som både er utfordrende for næringslivet og personlig for dem som opplever å være i en slik situasjon.

Else – et verdivalg

Else er en kandidat på 42 år og jobber som konsulent i et område som for tiden har høy fokus på kostnadskutt og effektivisering, noe hun er direkte involvert i ved at hun har ansvar for å utvikle nye arbeidsprosesser. Hun har tatt kontakt med meg fordi hun opplever at jobben ikke lenger gir henne den samme glede som tidligere og ønsker bistand for å komme videre i sin yrkeskarriere. Lederen til Else har godkjent at hun kan få coaching og karriereveiledning.

Else har ofte på seg vide bukser og fargerike overdelers. Hun bruker som regel skjert i sterke farger. Else prater langsomt og med få ord. Ofte får jeg tanker om at hun leter etter ordene.

I de innledende samtalene har vi fokusert på erfaring og kompetanse hun har tilegnet seg gjennom de tidligere jobbene hun har hatt. I disse samtalene har Else også fortalt hva hun har gjort og erfart av mer personlig karakter. I den sammenhengen kom hun inn på hvordan en tragisk hendelse i nær familie for kort tid tilbake fortsatt preger henne og gjør henne tankefull. Jeg tenker at hendelsen har utløst et behov hos henne for å stille seg selv mer eksistensielle spørsmål, og at det hun ønsker å få veiledning på går utover selve innholdet i arbeidsoppgavene.

Hun har gjentatte ganger fortalt at hun ikke trives i jobben uten at hun har vært konkret på hva det dreier seg om. Jeg ønsker derfor å øke hennes awareness på hvordan hun opplever dagens situasjon og tenker det kan bidra til å utvide perspektivet hun har på jobben (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010). Nedenstående er hentet fra vårt tredje møte.

Veileder: - *Jeg legger merke til at du ofte sier at du ønsker å jobbe med noe som er mer meningsfylt enn det du gjør i dag.*

Else: - *Ja, jeg synes jeg går i ring uten å komme videre. Arbeidsoppgavene er i og for seg greie nok, men jeg blir tung inni meg når jeg tenker på jobben. Akkurat som om den ikke gir meg noe energi. Slik har det aldri vært i tidligere jobber.*

V: - *Du går i ring og blir tung inni deg, ja. Og du fortsetter i jobben du har i dag og søker ikke på andre stillinger.*

E: - *Jeg kan søke på andre jobber. Men jeg vet jo ikke hva jeg vil...*

Jeg gjentar det hun sier for å forsterke og blir oppmerksom på at jeg ønsker å utforske det at hun blir tung når hun tenker på jobben sin.

V: - *Jeg får lyst til å utforske det du forteller på en annen måte enn bare å snakke om det. Kan du tenke deg å være med på en slik utforskning ved at vi gjennomfører et eksperiment som kan gi deg ny innsikt?*

Else ser på meg, flytter stolen litt bakover og sier etter en kort pause:

- *Ja, hva skal vi gjøre da...?*

Jeg registrerer at Else flytter stolen bort fra meg. Jeg blir usikker og tenker at hun også er usikker. Derfor velger jeg å trygge henne ved å fortelle mer før vi begynner.

V: - *Jeg blir oppmerksom på at jeg er usikker og tenker at kanskje du også er det.*

E: - *Jo, fint om du kan fortelle litt mer før vi begynner. Jeg er med, men ble bare litt usikker på hva du mente med eksperiment.*

Ordet "innsikt" benytter jeg bevisst, siden Else tidligere har brukt dette ordet da hun fortalte at hun ønsker å bli mer kjent med seg selv. Jeg tenker at ordet bringer oss nærmere hverandre og gjør henne mindre usikker. På denne måten graderer jeg eksperimentet slik at kandidaten følger meg videre i arbeidet. (Zinker, 1978) Jeg oppnådde ikke det samme ved ordet "eksperiment", da dette fikk henne til å føle seg usikker.

Jeg finner deretter frem to ark. På det ene arket skriver jeg "bli værende i jobben som konsulent". På det andre arket skriver jeg "meningsfulle oppgaver i ny jobb".

V - *Jeg har nå skrevet de to alternativene du har pratet om på disse to arkene. Nå vil jeg legge dem på gulvet og be deg gå til arket du har mest lyst å gå til. Bruk den tiden du trenger for å bestemme deg hvor du vil gå.*

Else reiser seg og går sakte bort til arket hvor det står "Meningsfulle oppgaver i ny jobb".

V: - *Kan du beskrive hvordan det er å stå der, legge merke til hvordan du står og hva du kjenner.*

Else forblir stille og ser ned. Hun sier ingenting på en stund. Jeg blir nysgjerrig og vil vite mer, men velger å gradere ved ikke å gjenta spørsmålet mitt og bare la henne følge egne impulser. Jeg tenker at hun trenger tid til å beskrive for seg selv hvordan det er å stå der. Jeg velger å gi henne tid. Etter en kort stund går hun mot arket hvor det står "bli værende i jobben som konsulent". Hun stiller seg på utsiden og ser på det. Jeg tenker hun deflekterer (Clarkson, 1989) og deler min awareness ved å fortelle fenomenologisk hva jeg la merke til.

V: - *Jeg la merke til at du stoppet opp før du kom bort til arket. La du merke til dette selv?*

Hun ser ut i rommet og blir stille. Jeg legger merke til ansiktet hennes. Jeg ser at munnen skjelver og at hun blir blank i øynene. Jeg blir oppmerksom på at jeg blir tung når jeg ser på henne. Jeg slutter å puste og kjenner meg dradd i ansiktet. Jeg senker blikket mitt og unngår å se direkte på henne. På denne måten gir jeg Else tid og rom til selv å forske ut hva som skjer med henne.

E: - *Jeg kjenner på avmakt når jeg står her. Jeg orker ikke være her. Det er Nils! Jeg klarer bare ikke å identifisere meg med det han står for og måten han leder området på misliker jeg så til de grader. Jeg orker ikke å være en del av dette!*

Det siste nærmest "spytter" hun ut. Else forteller deretter utdypende om hvordan hun opplever at lederstilen til områdelederen er annerledes enn det hun står for selv, og hvordan denne ulikheten er med på å prege hennes motivasjon. Områdelederen er ny i stillingen for et par år siden, og mye har forandret seg etter at han begynte. Hun forteller at hun forstår rent intellektuelt at krevende omstillinger krever en fast hånd og at Nils sikkert er en god leder som er opptatt av bedriftens økonomiske mål, men at måten det utøves på ikke er forenlig med hennes egne verdier. Jeg tenker at Else er i en eksistensiell krise (Yalom, 2005).

E: - *Det er ikke er arbeidsoppgavene mine det er noe galt med, men noe mer grunnleggende. Noe om at det jeg ønsker å stå for som menneske blir helt feil for meg slik det er nå. Jeg synes Nils er kynisk i sin måte å håndtere omstilling på. Spesielt overfor medarbeidere som har jobbet i virksomheten*

*i mange år og ikke har særlig gode muligheter til å få seg annet arbeid
(pause) ... Og jeg er jo en del av det hele.*

Hun forteller at hun personlig ikke er utsatt for det kyniske Nils står for, men at beslutninger og endringsprosesser ofte blir gjennomført på en måte som enkelte ansatte reagerer negativt på. Hun mistrives med å være delaktig i slike prosesser, og det å bli forbundet med noe hun ikke ønsker å identifisere seg med, liker hun ikke.

Vi pratet en stund om hvordan Else kan komme videre i situasjonen. Det er også mye positivt som hun ønsker å ta vare på, bl.a. synes hun konsernet har mange goder for ansatte utover selve lønnen, og hun ønsker ikke å si opp stillingen sin. Hun fortalte også at hun har et fortrolig og nært forhold til sin nærmeste leder.

Etter hvert kom Else til at det vil være riktig å ta en samtale med sin nærmeste leder og fortelle om det hun har blitt oppmerksom på, dog på en slik måte at hun opprettholder sin egen integritet. Else ønsket selvsagt ikke at det skal bli kjent i organisasjonen at hun har denne oppfatningen, da hun tenkte at dette kan være skadelig for hennes omdømme og videre karriere. Vi samtalte derfor om hvordan hun kan fortelle om sin erkjennelse på en måte som kan være god for henne. Hun gjennomførte samtalen med lederen sin og kom frem til at hun legger en karriereplan som har som mål at hun på sikt søker seg til stillinger utenfor det området hun arbeider i nå. Lederen på sin side sa at Else er en verdifull medarbeider som virksomheten ønsker å ta vare på og hun vil gjerne bidra til å beholde henne ved å være en god referanse for Else.

I arbeidet med Else synliggjorde jeg hvordan jeg bygger awareness hos en kandidat ved å benytte metoder fra gestaltterapien. Videre viste jeg hvordan arbeidet mitt med endring ligger tett opp til gestaltterapiens forankring i eksistensialismen. Jeg illustrerte også hvordan jeg sikrer meg mandat for å eksperimentere ved å sjekke ut underveis og hvordan jeg ivaretar kandidatens behov for å sikre egen integritet inn mot organisasjonen.

Det å ha et arbeid hvor man opplever å være i en indre konflikt over tid, fører ofte, etter min erfaring, til synkende trivsel og motivasjon hos medarbeidere. Dette fører igjen til fallende prestasjoner og er derved ikke

økonomisk gunstig for bedriften. Arbeidet med Else er altså en vinn-vinn-situasjon både for virksomheten og for Else selv.

Petter – behov for tilbaketrekning

I caset om Petter belyser jeg hvordan jeg praktiserer gestaltmetoder når jeg arbeider med en kandidat som av helsemessige årsaker ikke mestrer jobben og som har vært sykmeldt som følge av stressreaksjoner i flere perioder. NAV, gjennom *Raskere Tilbake* (<http://www.nav.no/page?id=8053-12583>), kan vise til at jo tidligere arbeidsgiver følger opp den sykmeldte og sikrer at avstanden til arbeidsgiver ikke blir for stor, jo enklere er det å komme tilbake til arbeidet.

Petter er en mann på 46 år. Over lang tid har han hatt helseproblemer ved at han i perioder får hjertebank og høy puls. Petter sier at symptomene ofte kommer når han stresser. For eksempel i forkant av krevende perioder på jobben når det er mye rapportering med korte tidsfrister. Legen har derfor rådet ham til å finne en jobb som ikke innebærer slike stress-situasjoner.

Petter er alltid pen i tøyet med nystrøket skjorte, matchende slips og dressjakke. Når han kommer inn i rommet til vår tredje samtale, legger jeg merke til at jakkeslaget er brettet opp. Jeg deler min awareness med ham.

V: *- Jeg har lagt merke til at du alltid er så pen i tøyet, Petter, og så ser jeg at jakkeslaget ditt ligger i en brett i dag. Jeg tenker at du ikke synes noe om det og får lyst til å gjøre deg oppmerksom på det.*

Han retter på jakkeslaget, takker meg og begynner å prate om klesstilen sin. Han forteller at antrekket er viktig for ham. Han sier at han alltid passer på å ha matchende farge i slips, jakke og skjerf. Jeg blir nysgjerrig, undres om valget er en bevisst handling for å tilpasse seg den konservative klesstilen i miljøet han arbeider i, men lar det ligge uten å intervensere. Jeg tenker det vil være for privat og personlig og graderer ved ikke å intervensere.

I dette møtet bringer Petter inn det at han tilpasser seg andre i ulike situasjoner.

P: - *Selv om jeg kommer fra landsbygda, prater jeg pent og dannet når jeg er sammen med dem som prater pent, og så veksler jeg tilbake og prater bredt når jeg er sammen med dem som har samme dialekt som meg.*

Jeg tenker at Petter "imiterer andres måter å handle på for å få tilfredsstilt et behov eller få uttrykt følelser" (Bunkerholdt, 1980, s. 281).

Når Petter forteller hvordan han tilpasser seg, blir jeg oppmerksom på at jeg tenker på de innledende frasene om tøyet hans og min undring om klesvalget er noe han gjør bevisst for å tilpasse seg miljøet der han er. Jeg blir igjen nysgjerrig og denne gang velger jeg å intervernere fordi han selv bringer inn begrepet å tilpasse seg. "You can carefully explore using the phenomenological method" (Joyce & Sills, 2001, s. 126). Jeg spør ham om han kan fortelle mer om hvordan han tilpasser talemåten sin.

Petter forteller at dette skjer i en vennegjeng som har møttes helt fra ungdomstiden. De møtes på den lokale puben fra tid til annen. Da er ofte Petter den som prater mest, forteller vitser og underholder. Slik er det ikke på jobb. Der er han den arbeidsomme og tilbaketrukne. Han har mange ganger tenkt at arbeidskolleger ikke ville kjent ham igjen når han er sammen med vennene fra ungdomstiden.

Jeg tenker at Petter begrenser seg ved denne tilpasningen, som han kaller det. At han holder noen sider av seg selv tilbake i noen sammenhenger og andre sider tilbake i andre sammenhenger. Videre tenker jeg at denne tilpasningen er uttrykk for konfluens (Perls mfl., 1998) Jeg intervernere ved å dele mine tanker med ham.

V: - *Jeg får tanker om at du holder deg tilbake, Petter. At du begrenser deg og ikke er "hele deg"... Hva tenker du om det jeg sier?*

Petter blir stille og ser ut i luften. Blikket er på en måte festet på noe utenfor rommet.

P: - *En gang følte jeg at det gikk litt langt. At forskjellen ble litt stor, altså. Jeg hadde lagt inn en spøkefull velkomstmelding på mobilsvarearen min. Sa noe sånt som at jeg hadde blitt rammet av en alvorlig depresjon og derfor ikke kunne ta telefonen. Da fikk faren min en bekymret henvendelse fra en som forsøkte å få tak i meg. De trodde jeg var alvorlig syk og trengte hjelp. De forstod overhodet ikke spøken. Det gjorde heller ikke lederen min. Han sa jeg måtte endre velkomstmeldingen... Det er på jobben og i familien den*

alvorlige siden i meg vises. Blant kamerater er jeg den humoristiske. Her gikk jeg nok litt langt, ja...

Petter svarer ikke direkte på spørsmålet mitt, men reflekterer videre. Jeg tenker at han følger meg i det jeg sier om at han tilpasser seg og smelter sammen med de ulike miljøene han er del av. Det er dette Hostrup kaller "opplevelsen af at være del af et VI" (Hostrup, 1999, s. 131). Ved at Petter forteller om sine opplevelser blir han mer oppmerksom på seg selv i møte med andre.

Petter plages med mange tanker knyttet til det at han ikke er på jobb. På den ene siden orker han ikke tanken på jobb, på den andre siden har han dårlig samvittighet for ikke å være der. 14 dager senere kommer han inn på kontoret mitt og spør lavmælt om jeg har et par minutter. Jeg tenker at det er noe han trenger og ber ham om å lukke igjen døren etter seg, selv om vi ikke har noen avtale. Jeg setter meg ved bordet vi pleier å sitte ved når vi møtes og ber ham sette seg. Han setter seg, trekker stolen nærmere meg og forteller om et par episoder:

P: - *Jeg kjenner at jeg har skikkelig dårlig samvittighet for tiden.... I går ble vi invitert til et vennepar. Vi er alltid sånn som sier raskt ja til invitasjoner og skyver andre private gjøremål til side. I går orket jeg ikke å gå. Orket ikke alle spørsmålene om hvorfor jeg ikke er på jobb. Jeg sendte en sms og sa at det ikke passet og tok en hvit løgn og sa at vi skulle besøke faren min... Akkurat som jeg er en som stikker av... jeg får skikkelig vondt av det...*

Jeg tenker igjen at Petter beskriver forhold knyttet til konfluens og hva som skjer med ham når han forsøker å differensiere. "En konfluent kontaktstil innebærer lav toleranse for forskjellighet og individualitet, og hvor det å bli stående alene om å føle, tenke og mene noe kan kjennes truende." (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 124).

Jeg blir oppmerksom på at jeg tenker at Petter skammer seg og ikke har tilstrekkelig selvstøtte for tiden. Jeg blir alvorlig. Jeg får lyst til å støtte ham ved å rose ham for de valgene han har tatt.

V: - *Hmmm... du tenker at du stikker av. Jeg tenker at du tar vare på deg selv. Akkurat nå trenger du å beskytte deg, og det er det du gjør.*

Petter blir stille, ansiktet ser alvorlig ut.

Jeg lar ham fortsette å dele hvordan han handler og tilpasser seg basert på det han tenker forventes av ham fra omgivelsene og hvor vanskelig det er for ham å differensiere. På denne måten bygger jeg awareness sammen med kandidaten, og jeg tenker at det blir tydeligere for ham hvordan omgivelsene påvirker ham slik at han kan være mer bevisst egne behov, valg og handlinger og ikke trenger å gjøre alle til lags (ibid.).

P: *- Det samme skjedde i morges. Da møtte jeg en kollega og jeg stoppet ikke for å prate slik jeg vanligvis ville gjort, men bare hilste og gikk videre. Jeg tenkte masse på det etterpå. Akkurat som om jeg unngikk ham. Enda vi har spist lunsj sammen hver dag i alle år... Og så unngikk jeg ham bare...*

Jeg legger merke til at han stopper midt i en setning. Jeg begynner igjen å tenke at han skammer seg, men lar oppmerksomheten min ligge og velger å ikke intervensjonere. Jeg lar det i stedet forbli stille i rommet og gir ham tid til å tenke. Ved at jeg holder meg tilbake og gir ham tid, graderer jeg min intervensjon. Etter hvert begynner jeg å føle omsorg for Petter og får behov for å bekrefte ham.

V: *- Det er godt å høre at du tar vare på deg selv, Petter. Akkurat nå trenger du noe annet enn å stoppe og prate med ham... Og så setter det i gang mange tanker etterpå. Sånn er det for deg akkurat nå.*

På denne måten støtter jeg ham når han forteller om det jeg tenker er behov for å differensiere. Jeg blir oppmerksom på at jeg vil si at det er slik det er for ham "akkurat nå". Jeg ønsker å synliggjøre at det ikke er noe statisk, som har kommet for å bli. Jeg er fortsatt oppmerksom på at jeg føler omsorg for Petter og får behov for å trygge ham. Jeg tenker at han er sårbar og ikke har tilstrekkelig selvstøtte akkurat nå (Philippson, 2001).

Så prater vi litt rundt helseproblemene hans. Han forteller at det er mye bedre nå. Symptomene kommer ikke på samme måte som tidligere. Ikke så kraftig og ikke med samme varighet. Jeg legger merke til at han har øyekontakt med meg og prater i et rolig tempo. Jeg blir rolig og tenker at Petter også er roligere nå.

Gjennom arbeidet mitt med Petter har jeg synliggjort hvordan jeg bygger awareness ved å gjøre ham oppmerksom på det han gjør. Jeg har vist hvordan jeg arbeider med differensiering slik at han kan ta valg og handle

basert på egne behov uten å føle skyld og skam. (Perls m. fl., 1998) Petter maktet etter hvert å møte sine kolleger igjen, han ble friskmeldt og begynte å søke på jobber internt.

Ganske snart fikk han også en annen jobb i virksomheten. Denne jobben opplever han som mindre stressende, og han mestrer den på en god måte. Gjennom mitt arbeid med ham ble han bevisst kroppens signaler på overbelastning og lærte seg metoder for å håndtere stressende situasjoner på en annen måte enn tidligere.

Oppsummering

I disse to casene har jeg synliggjort hvordan jeg arbeider som karriereveileder og coach ved å benytte gestaltterapeutiske metoder. Gjennom arbeidet viser jeg hvordan kandidatene får økt innsikt om seg selv og økt mestringsevne. "Vi tror at veiledning er en god investering for å gi økt arbeidsglede og følelse av mestring, og derved også et bidrag når det gjelder å forebygge slitasje, vantrivsel og utbrenthet" (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 18).

Jeg har videre beskrevet hvordan jeg sikrer meg mandat bl.a. gjennom den innledende samtalen, hvor vi avklarer mål og forventninger, samt den konfidensialiteten samtalen bygger på. Videre benytter jeg min awareness på om arbeidet er etisk forsvarlig i forhold til den rollen jeg har som intern coach i virksomheten.

Jeg har også vist hvordan jeg bringer inn forhold som er utenfor selve arbeidslivet "her og nå", for å intervensere og bygge awareness rundt forhold som har med arbeidslivet å gjøre.

Eksistensielle spørsmål, uferdige gestalter og impasser kommer til uttrykk både i og utenfor arbeidslivet. Jeg erfarer at det oftest er mest hensiktsmessig å tenke helhet og ikke isolere og stykke opp. "The whole is always more than and different from the sum of its parts" (Clarkson, Mackewn, 1993, s. 33).

Litteratur

- Arnet, E. (2009). *Terapi: Hva passer for meg?* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Berg, M.E. (2006). *Coaching: Å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bunkholdt, V. (1980). *Lærebok i psykologi for helse- og sosialarbeidere*. Oslo: Tanum – Norli.
- Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counseling*. London: SAGE Publications Ltd
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: SAGE Publications Ltd.
- Crocker, S.F. & Philippson, P. (2005). Phenomenology, Existentialism, and Eastern Thought in Gestalt Therapy. I Woldt, A. L. & Toman, S. M. (red). *Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice*. California: Sage Publications, Inc
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning: Teori, metode, praktiske eksempler*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. København: Hans Reitzels forlag.
- Joyce, P. & Sills, C. (2001). *Skills in Gestalt Counseling & Psychotherapy*. London: SAGE Publications.
- Masquelier, G. (2006). *Gestalt Therapy: Living Creatively today*. Santa Cruz, CA: The Gestalt Press.
- NAV: Raskere tilbake. Tilgjengelig fra:
<http://www.nav.no/page?id=805312583>, [lesedato: 11. mai 2010].
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1998). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press.
- Philippson, P. (2001). *Self in Relation*. Maine: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Yalom, I.D. (2005). *Eksistentiel psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

BOKANMELDELSE

BOKOMTALE

Elisabeth Eie

Georges Wollants (2008)

Gestalt Therapy: Therapy of The Situation

Faculteit voor Mens en Samenleving of Course, Nederland

204 sider

George Wollants var direktør for Faculteit voor Mens en Samenleving i Turnhout, i 30 år. Han var lærer og veileder for Nederlandsk-flamsk forening for gestaltterapi og gestaltteori (NAGT), medlem av både EAGT og Society for Gestalt Theory and its Application (GTA), samt redaktør for flamsk-nederlandsk *Tijdschrift voor Gestalttherapie*. Før han ble gestaltterapeut hadde han studert filosofi, teologi, pedagogikk og psykologi. Han rakk så vidt å fullføre boken *Gestalt Therapy: Therapy of The Situation* før han døde i desember 2007. Malcolm Parlett var en av Wollants mange viktige støttespillere i skriveprosessen, og har skrevet et informativt forord til boken.

Wollants bok kan leses både som en innføring i gestaltterapi, og som et stimulerende tilskudd til den akademiske diskusjonen om gestaltterapiens teoretiske grunnlag og praksis. Tittelen avspeiler Wollants viktigste anliggende, nemlig at gestaltterapien utmerker seg ved å se personen og hans/hennes omgivelser som uatskillelige. Personen og hans/hennes omgivelser er en dynamisk helhet som utgjør *situasjonen*. Han gjør det til et imperativ å sentrere gestaltterapien rundt dette, og ønsker å motvirke tendenser blant gestaltterapeuter til å objektifisere klientene i stedet for å se og møte dem ut ifra deres opplevde sammenheng.

Wollants foretrekker å bruke ordet *situasjon* framfor *felt*, og *person* fremfor *organisme*, men påpeker at budskapet hos ham og Perls, Hefferline og Goodman er det samme, nemlig at peson/omgivelser eller organisme/felt utgjør et forenet og uatskillelig hele. Individet og omgivelsene interagerer ustoppelig for å skape feltet eller situasjonen som

erfares eller oppleves helhetlig ("lived totality"). Allikevel har både Perls selv og flere av hans etterfølgere syndet mot dette i praksis. Mange forfattere av gestaltlitteratur de senere årene har påpekt at Perls hadde et individualistisk utgangspunkt i synet på selvutvikling og frihet, fordi han så det som et terapeutisk mål å frigjøre seg fra avhengigheten av omgivelsene. De mener at det strider mot feltteorien om det interpsykiske samspillet mellom personen og hans/hennes omgivelser, som beskrevet ovenfor. Dette kan forklares ut fra en kulturell og historisk sammenheng, nemlig datidens kamp for frihet og uavhengighet.

Parlett påpeker et annet sentralt aspekt ved Wollants bok, nemlig å knytte gestaltterapien til dens europeiske røtter og gjenerobre den fra en amerikansk dominans etter at Perls måtte flykte fra Europa under krigen. For mange kom gestaltterapien til Europa som en amerikansk oppfinnelse, og noe av den representerte en mer flamboyant og konfronterende stil enn det en feltteoretisk eller situasjonell tilnærming skulle tilsi. Perls kone, Laura Perls, og enkelte andre, representerte imidlertid en langt mindre individualistisk tradisjon enn Fredrik Perls, og beholdt et mer europeisk fundament i sin terapeutiske tilnærming. Wollants var en av Laura Perls studenter, og representerer derfor selv en slags kryssbefruktning mellom de to kontinentene. I tillegg er Wollants morsmål flamsk, ikke engelsk, og hans bok gir derved engelsktalende lesere mulighet til å få innblikk i flere europeiske kulturers litteratur og tenkning rundt eksistens, relasjon og gestaltterapi.

I sin streben etter å gjenopprette gestaltterapiens forbindelse med sine europeiske, gestaltteoretiske røtter slik den ble formulert av Berlinerskolen, gir Wollants leserne et godt overblikk over – og innføring i – tenkningen til mange av Perls inspirasjonskilder, som f.eks. Max Wertheimer (grunnlegger av Berlinerskolen), Lewin, Goldstein, Koffka, Köhler, Nuttin, Metzger, Merleau-Ponty m.fl. Wollants gjennomgang av deres teorier, hans opplæring hos Laura Perls og hans holistiske fokus, bringer leserne rett til dagens forskningsfront med hensyn til sammenhengen mellom fenomenologi, kropp, bevegelse og opplevelse. Dagens hjerneforskning påviser hvor viktig samspillet mellom hjernen og kroppsbevegelse er, både for inntrykk, uttrykk, samspill, innlevelse og utvikling.

Boken består av seks hovedkapitler. I det første kapitlet bygger

Wollants gjennom et historisk overblikk opp det teoretiske grunnlaget for sitt gestaltiske situasjonsimperativ. Han benytter en spiralmodell for å illustrere person/verden-relasjonen som en udelelig, dynamisk helhet, der det er umulig å se hvor den ene delen begynner og den andre slutter. Argumentet blir derfor at den terapeutiske intervensjonen må rettes mot *interaksjonen* mellom personen og hans/hennes omgivelser (s.9). Valget av betegnelsen situasjon i stedet for felt, begrunner han med at det første er mindre assosiert med et naturvitenskapelig fagfelt og relaterer seg mer til den eksistensielle og fenomenologiske tradisjonen, representert ved Kurt Lewin. Situasjon er et mer praktisk anvendbart ord for å beskrive terapeut/klient-forholdet. Her siterer Wollants Lewin så tidlig som i 1952: "We deal in psychology with situational units".

I det første kapitlet legger med andre ord Wollants grunnlaget for resten av boken. Det medfører en del gjentakelser av enkelte resonnementer og henvisninger i de påfølgende kapitlene. De neste kapitlene inneholder imidlertid interessante fordypninger mht. utviklingspsykologi, diagnoser, gestaltteoretiske begreper og kropp.

De fleste kapitteloverskriftene inneholder konsekvent ordet situasjon, og Wollants trekker derved på en enkel og genial måte det situasjonelle imperativet med seg inn i all tematikken: "The Developing Situation", "Impairing Situations" og "The bodying Forth of the Situation". Hvert kapittel innledes også med et sitat, som på en nesten poetisk måte indikerer essensen av kapitlet.

Til slutt kommer et kapittel om fenomenologisk og situasjonell gestaltterapeutisk tilnærming i praksis. Også her blir det en del gjentakelser, men kapitlet kan også leses som en praktisk rettet oppsummering. Noen vil nok imidlertid som meg, føle Wollants stil her som både litt belærende og kritisk, som om gestaltpraktiserende lesere ikke har forstått de grunnleggende prinsippene for vår terapiform; nemlig at vi har en tilnærming som er basert på fenomenologi, relasjon og felt (eller situasjon), og at vårt mål ikke er å vurdere eller endre klientene, men synliggjøre og eventuelt forsterke det som er. Det er mulig at vi som er utdannet i Norge har et klarere metodisk grunnlag enn andre land, og at dette er årsaken til Wollants tydelighet og presiseringer i denne boken. Han gjør et stort poeng av at han er skeptisk til en fokusering på fikserte gestalter fra terapeutens

side. Han kommer tilbake til dette i flere omganger (s. 147, 177-78 og 185), og det kan se ut som han mener at å fokusere på fikserte tilpasningsformer er ensbetydende med å forkaste dem ("negative aspects", "judge", "reject"). Men han sier også at det han ser på som vesentlig for terapien, er å ha en inkluderende tilnærming til klientens verden og gripe *intensjonen bak* dennes tilpasning til situasjonen. "Confirming the intention - what is enclosed in the client's fixed gestalting" (s. 183). Jeg tenker at vi da fokuserer på den tilpasningen som dukker opp, fiksert eller ikke fiksert, men på en utforskende, ikke vurderende måte. En måte å gjøre dette på er å ha en åpen, ikke objektiv, men affektiv holdning i møte med klienten (s. 165), noe som kan minne om vår tilnærming: "hva skjer med meg i møte med klienten", og det Wollants kaller "the Id of the situation" (se nedenfor). Dette knytter han også opp til Lewins begrep "gradual approximation" (s. 173).

Hvis jeg forsøker å følge denne tilnærmingen, som kan sammenlignes med Sean Gaffneys "scanning the situation", dvs. bli i det udifferensierte til noe trer frem, og ta inn alle delene før jeg danner meg en mening, er nettopp dette budskapet som fester seg hos meg, nemlig hans oppfordring til å inneha og ære en fenomenologisk holdning i situasjonen med klienten. Herav følger at helheten kommer før delene, dvs. at situasjonens helhet kommer *før* personen (s.133), og at "the Id of the situation" ikke bare viser til mitt behov, men til det situasjonen krever av meg.

Femte kapittel om kropp blir det kapitlet som ikke overraskende, tydeligst konkretiserer (eller inkarnerer) bokens budskap. "In the lived body, person and environment are united". Sitatet er fra Merleau-Ponty, men kunne vært en oppsummering av alt fra Husserl til Ruella Frank. Vi oppfatter ikke med én sans, men med hele kroppen, kroppen kjenner og kroppen vet, og "in the act of perceiving we merge with the body that knows more about the world than we do". Å ta i mot og begripe handler om å ta inn det fra omgivelsene som er relevant for meg. Neurologisk forskning viser at vi speiler og simulerer andres bevegelser (det som uttrykkes gjennom kroppen). Gjennom preselektiv simulering erfarer vi den andre direkte - og Merleau-Pontys påstand fra 1945 om at "it is through my body that I understand the other", bekreftes derved av vitenskapen.

Et lite minus er noen språklige svakheter som enkelte steder skaper

setninger som ikke er tydelige og/eller virker direkte oversatt fra flamsk til engelsk. På den annen side er boken rik på velformulerte og tankevekkende sitater som: "Eyesight is insight", "The bodying forth of the situation", "existere = stand out/take a stand", "The body is the Locus of Gestalt Therapy", osv, som bidrar til bokens leseverdighet. God lesning!

BIDRAGSYTERE

BIDRAGSYTERE I DETTE NUMMER

Ingunn Dahl Karlsen

ble ferdig utdannet gestaltterapeut ved Norsk Gestaltinstitutt i 2009. Som sosionom og bedriftsøkonom har hun 16 års fartstid innen barneverns- og flyktningarbeid, gjeldsrådgivning samt bred erfaring som generalist fra sosialtjenesten. I dag gir hun gestaltterapi og holder kurs i regi av Re Gestaltterapi.

Knut Moskaug

Gestaltterapeut og lærer ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. Han har en MSc. i Gestalt Psychotherapy fra University of Derby, UK. Knut har også tidligere publisert i Norsk Gestalttidsskrift.

Ole Martin Holte

er gestaltterapeut fra NGI i 2009, og følger nå etterutdanningen for gestaltterapeuter. Han er utdannet sosionom fra Diakonhjemmets Høgskole i 2001, og har studert 3 år teologi ved Universitetet i Oslo. Han bygget opp Fransiskushjelpens Gate-tjeneste i Oslo, og ledet tjenesten i 6 år. I denne perioden bodde han tre somre på rad på gata som frivillig uteligger. Han konverterte til katolisismen i 1993 og var 8 år i kloster som fransiskanermunk i Norge, England og Belgia. Her jobbet han bla. med Moder Teresas søstre og kvinner i prostitusjon, samt ledet et maleprosjekt for illegale innvandrere. Han jobber i dag som seksjonsleder for Psykisk Helsetjeneste i Nesodden Kommune. Han tar imot klienter i egen praksis. I 2009 gav han ut boken "På Gata. Om oppsøkende frivillig

arbeid", Pax forlag. I tillegg underviser han på sykepleie-, sosionom- og diakonutdanninger, samt videreutdanning innen rusbehandling. Han guider turer til Italia, Assisi, og brukes mye som foredragsholder. Han trener for å bli lærer ved grunnutdanningen for gestaltterapeuter.

Tore Gustavsen

er utdannet gestaltterapeut ved NGI 2008. Han har også toårig utdanning som gestaltorientert coach, samt ett-årig utdanning innen gestaltorientert organisasjonsutvikling. For tiden er han student på etterutdanningen ved NGI. Han har lang erfaring fra HR-området, særlig innen organisasjonsutvikling, coaching av ledere og ledergrupper samt karriereveiledning. Tore er sertifisert rådgiver i Job Transition Management, er megler i konfliktrådet og har egen praksis for gestaltterapi.

Øygun Ystrøm Haartveit

er utdannet spesialpedagog fra Universitetet i Agder 2006. Hun har jobbet med barn siden 2001 og har erfaring som pedagogisk leder, støttepedagog, avlaster, pedagogisk veileder og spesialpedagog. Hun har jobbet med kartleggingsarbeid i barnehage, veiledet fagpersonell og foreldre knyttet til barn med behov for tilrettelagt oppfølging. Hun er våren 2010 utdannet gestaltterapeut ved NGI og jobber som spesialpedagog på en grunnskole i Østfold.

Åshild Krüger

er utdannet gestaltpsykoterapeut (MSc.), gestaltveileder og spesialpedagog (Can.-

pilot). Hun hadde over flere år egen praksis som gestaltterapeut og veileder. Hun arbeider i dag som høgskolelektor ved Høgskolen i Lillehammer.

Elisabeth Eie

er opprinnelig utdannet ernæringsfysiolog og sosialantropolog (Can.Mag, 1979) ved UiO. Hun har tyve års erfaring fra internasjonal bistand og utvikling, herunder seks år som ass. stedlig representant for NORAD i Bangladesh og Pakistan, fire år som rådgiver i NORAD sentralt, og fem år som leder av Forum for kvinner og Utviklingsspørsmål (FOKUS). Elisabeth har hatt egen fulltidspraksis siden 1999. Hun tilbyr terapi for enkeltindivider, par og grupper, samt veiledning og choaching, både på norsk og engelsk. Hun har videre vært aktiv i organisasjonsarbeidet, herunder leder for studentforeningen i sitt første år, og senere NGFs representant i Norsk forbund for psykoterapi (NFP) i perioden 2002-2008. Hun er tilsluttet NGI som veileder.