

INNHold

Fra redaksjonen

TEORI

6

Kontakt som første virkelighet

Gestaltterapi som en intersubjektiv tilnærming

Frank Staemmler

7

TEORI OG PRAKSIS

21

Om å gjøre det implisitte eksplisitt

Marianne Lind

22

Å forebygge og redusere utviklingen
av psykiske lidelser blant rusmisbrukere

Bror Walderhaug

36

DEBATT

47

Kjærlighet, relasjon og selvfølelse

Hvorfor virker gestaltterapi?

Siw Stenbrenden

48

DIKT

55

Aud Kari Isane

BOKOMTALE

58

Den terapeutiske kultur

av Ole Jacob Madsen

Omtalt av Gro Skottun

59

BIDRAGSYTERE

64

Norsk Gestalttidsskrift
Design og illustrasjoner: Tove S. Holmøy - tholmoy@online.no

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG VIII

NR 1 • VÅR 2011

Vår 2011

ISSN-1503-8912

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKTØR:

Gro Skottun

I REDAKSJONEN:

Jon Eivind Amundsen

Bodil Fagerheim

Mette Kjeldahl

Ann Kristin Torp

Line Sofie Torp

Liv Møklebust

ADRESSE:

Norsk Gestalttidsskrift

NGI

Akersveien 26

0177 Oslo

E-POST:

Abonnement: rani@gestalt.no

Bidrag: gro@gestalt.no

ABONNEMENT:

Nok 400,-/ÅR

LØSSALG:

Nok 220,-

UTGIVELSE:

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

TEKNISK ANSVARLIG:

Tove S. Holmøy

TRYKKERI:

Nordby Grafisk as

Utvalgte artikler er
fagfelleverdert.

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, ved hjelp av "Sett inn"/"Bilde"/"Fra fil". NB: Alt du bruker av bilder må også medsendes som vedlegg. Brukbare formater er jpg og tiff, evt eps eller ai. Filformatet bmp er ikke brukbart. Filer fra nettet er i hovedsak i altfor lav oppløsning og fungerer ikke som originaler. Det skal dessuten være bilder du har tillatelse til å gjengi. Er du usikker på dette med oppløsning og rettigheter, ta kontakt med redaksjonen.
- Du må anonymisere de personene du bruker i dine case-eksempler.
- Hvis du skriver i artikkelsjangeren, skriver du litteraturhenvisninger i parentes i teksten og en litteraturliste/referanser til slutt. (Se artikler i dette nummeret.)
- Redaksjonskomiteen bestemmer layout og står for den endelige utformingen av teksten før den sendes til trykking. Vi tilstreber konsekvens i litteraturhenvisninger og litteraturlister.
- Redaksjonskomiteen tilstreber også å følge gjeldende normer for rettskrivning og tegnsetting i artikler.
- Du må regne med å gjøre noen omarbeidelser i skriveprosessen, og vi forventer ikke at du kommer med et manuskript som du er helt fornøyd med. Det er ofte lettere å gå inn i en omarbeidelsesprosess hvis du ikke anser deg for ferdig med det du har skrevet, før du leverer det til oss.
- Send oss ditt utkast til bidrag i god tid. 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

Fra redaksjonen

TEORI	6
Kontakt som første virkelighet	
Gestaltterapi som en intersubjektiv tilnærming	7
<i>Frank Staemmler</i>	
TEORI OG PRAKSIS	21
Om å gjøre det implisitte eksplisitt	22
<i>Marianne Lind</i>	
Å forebygge og redusere utviklingen av psykiske lidelser blant rusmisbrukere	36
<i>Bror Walderhaug</i>	
DEBATT	47
Kjærlighet, relasjon og selvfølelse	
Hvorfor virker gestaltterapi?	48
<i>Siw Stenbrenden</i>	
DIKT	55
<i>Aud Kari Isane</i>	
BOKOMTALE	58
Den terapeutiske kultur	
av Ole Jacob Madsen	59
<i>Omtalt av Gro Skottun</i>	
BIDRAGSYTERE	64

FRA REDAKSJONEN

Her kommer vårens nummer av Norsk Gestalttidsskrift i ny drakt. Etter sju år med samme layout har vi i redaksjonen valgt å gå nye veier. Vi har etter ett års samarbeid med Tove Holmøy funnet en ny og spennende form både på forsiden og tekstsidene. Vårt ønske med endringene er å få et mer lesbart og helhetlig tidsskrift. Vi er spente på hva dere lesere mener om disse endringene og ønsker oss tilbakemeldinger på dette.

Å være redaktør av et tidsskrift er langt mer krevende enn forventet. Før hvert nummer er spenningen like stor om vi vil få nok artikler og hva slags, om forfatterne klarer å holde deadline og om vi i redaksjonen blir ferdig med vårt arbeid i tide. Det kreves både is i maven, optimisme og evne til å holde i trådene til siste slutt. Prosessen med dette nummeret har vært en thriller i så måte. I høst da vi begynte å samle inn og forberede artikler for vårnummeret, så det riktig lyst ut. Vi hadde mange artikkelutkast og ivrige forfattere. Etter hvert falt den ene etter den andre fra, og lenge var vi redde for at det ikke skulle bli noe nummer. Imidlertid kom nye utkast inn, og i dag kan vi igjen presentere et nummer vi er godt fornøyd med.

Nummeret starter med en teoretisk i artikkel av Frank Staemmler, oversatt av Line Sofie Adams. Dette er en engasjerende og kompakt artikkel der Staemmler skriver om gestaltterapi i forhold til intersubjektivitet, utviklingspsykologi, filosofi og neuropsykologi. Han kaster lys over og utdyper med denne artikkelen sider ved gestaltterapi som er viktige for oss som praktiserer og er interessert i faget vårt. Spesielt er det interessant å lese hvordan Vygotskys tanker om det han kaller interiorisering gir økt forståelse om hvordan kontakt som "første virkelighet" påvirker den terapeutiske prosessen.

Videre har Marianne Lind skrevet en svært leseverdige artikkel om sitt arbeid med en traumatisert klient. Hun beskriver hvordan hun arbeider med denne klienten og reflekterer klokt over valg hun gjør underveis i terapien. Hun bringer også inn nyttig teori og refleksjoner i forhold til å arbeide med traumatiserte klienter. Bror Valderhaug viser i sin artikkel hvordan han arbeider med å redusere og forebygge rusavhengighet. Dette gjør han blant annet gjennom en beskrivelsen av et klientarbeide som han drøfter og knytter teori til. Dette er en interessant artikkel for de som arbeider

med rus, men kan også være nyttig for praktikere som arbeider med andre former for avhengighet.

Vi har i lang tid etterlyst innlegg som kan vekke debatt i gestaltnmiljøet. Siw Stenbrenden presenterer i dette nummeret en artikkel der hun kommer med påstander om hva hun tror er grunn til at gestaltterapi virker i praksis. Hun begrunner dette blant annet med teorier fra hjerneforskning, utviklingspsykologi og egen erfaring. Vi håper at leserne lar seg engasjere og svare tilbake med synspunkter og erfaringer.

Det er en stund siden vi publiserte dikt i tidsskriftet. Denne gangen har vi valgt ut to fra en diktsamling skrevet av Aud Kari Isane. Dette er personlige, vare og levende dikt som vi tror kan gi mening til flere lesere enn oss i redaksjonen.

Til slutt omtaler undertegnede Ole Jacob Madsens bok: *Den terapeutiske kultur*. Bokas forfatter stiller spørsmål om psykologer og psykoterapeuter er med på å støtte opp om en individualistisk og selvopptatt kultur gjennom sitt arbeide. Undertegnede tenker boka er bevisstgjørende, og stiller viktige spørsmål for oss som arbeider profesjonelt med mennesker.

Redaksjonen er i løpet av våren blitt utvidet med tre personer. Dette er Ann Kristin Torp, Line Sofie Adams og Liv Møklebust. Alle tre har lang erfaring fra redaksjonsarbeide, tekstbehandling og har forskjellige former for utdanning innenfor feltet. I tillegg er de studenter i terapeututdanningen. Vi er svært glade for den nye kompetansen som er tilført tidsskriftet på denne måten. De tre har allerede vært med og gitt skriveveiledning til forfattere i dette nummeret.

Gro Skottun
Redaktør



TEORI

– Kontakt som første virkelighet: Gestaltterapi som en intersubjektiv tilnærming

Av Frank-M. Staemmler

Oversatt av Line Sofie Adams

En av nøkkelsetningene i Perls, Hefferline og Goodmans Gestalt Therapy lyder som følger: "Kontakt er den enkleste og første virkelighet" (1951, s. 227). Gestaltterapien ble således grunnlagt som en egen psykoterapeutisk retning bygget på konseptet om intersubjektivitet – et konsept som forfatterne på den tiden ikke var i stand til å differensiere ytterligere eller videreutvikle. Denne artikkelen tar, med utgangspunkt i utviklingspsykologi, filosofi og nevropsykologi, for seg hvordan intersubjektivitet som konsept har blitt utarbeidet og forsket på helt siden gestaltterapiens spede begynnelse. Spesielt vektlegges Vygotskys tanker om interiorisering, som igjen gir økt forståelse om hvordan kontakt som "første virkelighet" påvirker den terapeutiske prosessen.

NØKKELOD: *kontakt, gestaltterapi, interiorisering, intersubjektivitet*

"Et menneske ... er et individ som virkelig lever med verden. Og med verden mener jeg ikke i verden – men i virkelig kontakt, og i gjensidighet med verden" (Buber 1965, s. 183f.)

Sett med dagens øyne kan det trygt sies at gestaltterapien, slik den ble skissert av Perls et al. i 1951, var innovativ for sin tid, samtidig som den har

oppretholdt en fremtredende rolle innenfor moderne og nyskapende psykoterapi. Underveis har det naturlig nok blitt avdekket mange svakheter, som har skapt behov for grundig gjennomgang, og som videre har inspirert flerfoldige gestaltterapeuter til å skrive bøker og artikler for å videreutvikle teoriene innenfor gestaltterapi. De banebrytende grunnsteinene, lagt av Perls et al. og det påfølgende teoretiske arbeidet fra andre gestaltterapeuter, har vært avgjørende forutsetninger for å opprettholde gestaltterapiens pionerrolle innenfor psykoterapien.

De andre og selv – du og jeg

Nøkkelsetningen "Kontakt er den enkleste og første virkelighet" (Perls et al. 1951, s. 227) representerer en tilnærming til psykoterapien i særdeleshet, men også til psykologifaget ellers. Setningen var revolusjonerende da den først ble formulert¹, til tross for at den bar mer preg av en hypotese enn av en forsegjort teori. Perls et al. overlot til sine etterfølgere å utdype den mer i detalj, og videre understøtte den med funn av vitenskapelig og filosofisk art, blant annet innenfor spedbarnsforskning og fenomenologi. På bakgrunn av dette omformulerte for eksempel Lynne Jacobs det opprinnelige utsagnet slik:

"Den mest grunnleggende påstanden er at all subjektivitet er intersubjektiv, hvilket tilsier at alle opplevelser er sammenfallende fenomener av møtende intersubjektivitet ... Det finnes intet pre-relasjonelt selv, intet selv som eksisterer i forkant av, eller atskilt fra, våre omgivelser" (2005, s. 45).

Og – som en godt kan legge til for å understreke det vesentlige i det terapeutiske universet – det finnes intet selv uten et annet. Perls et al. formulerte det enda mer generelt og radikalt da de kalte selvet "kontaktsystemet i ethvert øyeblikk" (1951, s. 235), og med det ikke bare refererte til det rent mellommenneskelige, men også det sosiale, det biologiske og det fysiske.

Nedenfor vil jeg drøfte det personlige selv (i motsetning til det en kan kalle det "organismiske selv", som kun er en del av en helhet) i kontakt med

1. Det må nevnes at tidligere tenkere, som G. H. Mead (1934/1963), også bidro til å bane vei for gestaltterapien.

andre mennesker, som normalt sett er fokus innenfor psykoterapien. "Kontakt" mellom mennesker består uten tvil av mer enn fysisk kontakt. Det innebærer gjensidig gjenkjennelse, og med det menes gjensidig anerkjennelse av andres fysiske kropp, som tilpassede og animerte "levende kropp" (tysk: "Leiber"), med egne erfaringer og tanker på lik linje med mine egne. Det innebærer anerkjennelsen av de andre som nødvendige medspillere, og verdsettelsen av dem som selvstendige medskapere av mening. Kort sagt: Personlig kontakt mellom mennesker er *intersubjektive* hendelser.

Intersubjektivitet som term finnes imidlertid ikke i gestaltterapien, til tross for at grunntanken som underbygger begrepet har vært til stede fra begynnelsen. Ideene har i økende grad blitt *praktisert* av gestaltterapeuter i løpet av de siste tiårene, men slik jeg ser det har de ikke, *teoretisk sett*, i stor nok grad blitt knyttet opp mot den allmenne forståelsen av menneskelig intersubjektivitet, slik tilfellet er innenfor utviklingspsykologi, filosofi og nevropsykologi. I denne artikkelen ønsker jeg å belyse noen av de konseptene som bekrefter og understøtter gestaltterapiens tidlige innsikt i kontakt som første virkelighet. Med henvisning til, og i kontrast til Descartes' mest kjente og beryktede utsagn, "*cogito, ergo sum*," kan intersubjektivitet illustreres ved å si "*videor, ergo sum*". "Jeg blir sett, derfor er jeg" (Altmeyer 2003, s. 261). Selvet blir til i en annens øyne. Selvet er både utviklingsmessig og prinsipielt sett alltid sekundært *den andre* er det primære: "Et menneske blir et Jeg gjennom et Du" ("Man becomes an I through a You") Buber (1970, s. 80) eller kort sagt: en annen er bestandig allerede inkludert i selvet.

"Gjennom dine øyne, en annen person som ser på meg og snakker til meg, blir jeg bevisst meg selv som erfarende subjekt. Den andres blikk gir meg en opplevelse av individualitet" (Habermas 2005, s. 19)². "Blikkontakten er essensiell, grunnet dens *spesifikke gjensidighet* ... Det menneskelige øyet kommuniserer, og er i stand til å overføre grunnleggende anerkjennelse av en annen "Dette er deg!" (Petzold 1995, s. 442 – kursiv i originalen).

2. Følgelig bør Bubers velkjente uttalelse "Jeg og Du" reverseres til "Du og Jeg".

Opplevelsen av å være et selv, dvs. subjektivitet, springer ut fra opplevelsen av samhörighet med andre, og utvikles i kontakt med disse. Disse andre, som opplever selvet fra sitt perspektiv, blir også det de er, kun gjennom kontakt med andre. Selv og andre kan kun eksistere i gjensidig avhengighet da deres eksistens på uunngåelig vis er intersubjektiv. Enkelte filosofer og forskere hevder til og med at bevissthet generelt er basert på intersubjektivitet: "Kjernen i all menneskelig bevissthet synes å være et umiddelbart, ikke-rasjonelt, nonverbalt, konseptfritt potensial for samhörighet med en annens sinn" (Trevvarthen 1993, s. 121).

Trevvarthen, som først og fremst er spedbarnsforsker, setter med dette fokus på utviklingen av bevissthet de første leveårene. Det betyr allikevel ikke at betydningen av intersubjektiv bevissthet avtar i voksenalder. For å si det med en av Østens³ filosofer som omtaler intersubjektivitet som "væren-mellom" (being-between):

"Våre bevisste handlinger bestemmes ikke av oss alene, men også av andre. Dette innebærer ikke en enveiskommunikativ utveksling av handlinger mellom mennesker, men snarere at det kun finnes én form for "kontakt" som defineres av begge parter. Følgelig er bevisstheten hos partene i "væren-mellom" gjensidig sammenvevd" (Watsuji 1934, sitert av Arisaka 2001, s. 200).

I den vestlige verden kan bevissthet gjennom hele livsløpet beskrives som "... en sosial handling: Jeg opplever noe, men har også en intersubjektiv og umiddelbar forståelse av hvordan den andre personen oppfatter min opplevelse. Da har vi to oppfatninger av min opplevelse, og jeg tilegner meg en ny form for bevissthet, som jeg kaller intersubjektiv bevissthet. På den måten behøver ikke bevissthet være resultatet av min egen tenkning, det kan være resultatet av min og en annens. Det er det å være del av en intersubjektiv matrise som skaper bevissthet rundt en implisitt opplevelse, fordi opplevelsen kan oppfattes av andre og kan reflekteres over. Denne måten å bli bevisst på avviker dog fra den normale" (Stern et al. 2003, s. 31).

Innenfor gestaltterapien er det å være del av en intersubjektiv matrise

3. For ikke å ekskludere vestlige tenkere: The Journal of Consciousness Studies publiserte nylig en 300-siders utgivelse (Vol. 15, 10/11, 2008) om "Sosial tilnærming til bevissthet" (Social Approaches to Consciousness). I innledningen uttaler redaktøren: "Descartes hadde ikke fordelen av dagens forskning, som indikerer at selv-awareness er sosialt betinget, og at vi blir aware vår egen awareness samtidig som vi blir aware at andre er aware" (Whitehead 2008, s. 11).

sammen med en terapeut, den vanligste måten for en klient å bli bevisst og selv få erfare de dimensjonene som inntil da kun har ligget implisitt.

En legemliggjort menneskelig tilstand

Daniel Sterns innsikt kan også støtte opp under andre antropologiske aspekter ved kontakt som første virkelighet: Han ser på intersubjektivitet som en "menneskelig tilstand", og hevder at "det er også et medfødt primærsystem for motivasjon" (2004, s. 97). Hvis dette stemmer, så kommer det ikke som noen overraskelse at "behovet for intersubjektivitet er en av de viktigste motivasjonsfaktorene som bidrar til å drive psykoterapien fremover. Klientene ønsker å bli sett og forstått og å dele hvordan det føles å være dem" (*ibid.*). Allikevel må ikke intersubjektivitet, slik selve ordet også indikerer, oppfattes som en enveiskjørt gate. For å si det med et kjent ordtak: "På seg selv kjenner man andre". Klient og terapeut sammen "skaper et intersubjektivt system av gjensidig påvirkning" (Stolorow et al. 1987, s. 42). Med andre ord: For at en klient skal kunne bli sett og forstått av sin terapeut, må klienten til en viss grad også se og forstå terapeuten. For hvordan skulle ellers klienten kunne gjenkjenne at han/hun faktisk blir sett og forstått?

"Intersubjektivitet fjerner oss dermed fra det enkle, kartesianske bildet av atskilt, individuell bevissthet, hvor vi deduserer en annens eksistens gjennom en analogisk tankeprosess hvor subjektive erfaringer interpenetrerer hverandre" (Midgley 2006, p. 104).

Det Midgley kaller "interpenetrering" (interpenetration), det Stolorow et al. kaller "gjensidig påvirkning" (reciprocal mutual influence), og hva Perls et al. kalte "sunn konfluens" (healthy confluence)⁴, legger til rette for opplevelser av å møtes (moments of meeting) som Stern så velformulert beskriver. Han gir følgende eksempel: "Se for deg klienten som plutselig setter seg opp og ser på terapeuten. Terapeuten retter seg også opp, og de to blir sittende og virkelig se på hverandre. Stillheten råder i rommet. Uten å vite med sikkerhet

4. "Forskjellen på sunn og nevrotisk konfluens er at den førstnevnte har potensial for fullkontakt. Store områder av forholdsvis konstant konfluens er uungåelig ... Vi er i konfluens med alt vi fundamentalt sett, på en uproblematisk måte eller på uopprettelig vis er avhengig av ... Et barn er i konfluens med sin familie, en voksen med samfunnet og mennesket med universet" (Perls et al 1951, s. 451).

hva hun skal gjøre, mykner terapeuten ansiktstrekkene sine og antydningen til et smil former seg om leppene hennes. Så bøyer hun hodet litt frem og sier, Hei. Pasienten fortsetter å se på henne. De holder hverandres blikk i flere sekunder. Etter en liten stund legger pasienten seg ned på sofaen igjen og fortsetter arbeidet, men nå med mer inderlighet og i en annen stemning ...

Ordet "hei" (i kombinasjon med ansiktsuttrykket og hodebevegelsen) blir en opplevelse av å møtes fordi terapeuten gir en autentisk respons, nydelig tilpasset situasjonen der og da (the now moment). Det endrer terapien i stor grad, og kvantespranget i det intersubjektive feltet blir et vendepunkt" (Stern 2004, s. 168f).

Evnen til intersubjektiv samhörighet, det grunnleggende samværet som preger menneskenes tilstedeværelse i verden, "det iboende Du" (Buber 1970)⁵, later til å være medfødt. Denne kapasiteten utvikles selvsagt i løpet av spedbarns- og småbarnstiden, og tar i løpet av livet stadig mer sofistikerte former gjennom gjentatte og varierte opplevelser av gjensidig empati (Staemmler 2007a, 2009) – *men evnen starter ikke der*, den har vært der hele veien. Som Heidegger på et tidlig tidspunkt observerte, "Samvær har ikke sitt opphav i 'empati', det er snarere slik at 'empati' ikke er mulig uten samvær" (1927/1962, s. 162). Spedbarnsforsker Stein Bråten (2007) har utviklet uttrykket "altersentrisk delaktighet" for å beskrive dette fenomenet. Det viser til "vår medfødte evne til å skjønne hva en annen opplever, som regel uten awareness. Det er en ufrivillig måte å oppleve på, som om ditt sanseapparat befinner seg i den andre. Det er ikke kunnskap om den andre, men snarere en form for delaktighet i den andres opplevelse ... Til tross for at den er medfødt, økes og nyanseres denne evnen etter hvert som den videreutvikles" (Stern 2004, s. 241f.).

Denne medfødte evnen til intersubjektiv samhörighet er forankret i hjernen vår, blant annet i form av såkalte "speilnevroner" som ble oppdaget på begynnelsen av 90-tallet⁶, og som Gallese (2003) kaller for det "nevrologiske utgangspunkt for intersubjektivitet". I kraft av at vi er utstyrt med denne

5. Det er klare paralleller mellom Bubers term og, for eksempel, Meads "generaliserte andre" (generalized other) (1934/1963 s. 154ff.) eller Bråtens (1992) "virtuell annen" (virtual other).

6. Ramachandran spør "at speilnevroner vil gjøre for psykologien det DNA har gjort for biologien: De vil fungere som en samlende ramme og bidra til å forklare en rekke mentale evner som til nå har vært et mysterium, og utilgjengelig for eksperimenter" (2001, s. 1).

egenskapen fra starten av, lenge før vi er i stand til å snakke og "før vi er i stand til å forklare eller forutse andres atferd ... er vi allerede i stand til å samhandle med og forstå andre, basert på deres fakta, intensjoner og følelser, hva de ser, hva de gjør eller later til å gjøre med noe, og hvordan de forholder seg til seg selv og andre i de pragmatisk kontekstuelle hverdagslige gjøremålene" (Gallagher 2005, s. 230).

Menneskene har denne nevrologiske funksjonen til felles, men alle er utstyrt med et helt individuelt nevrologisk format. Det er den nevrologiske forutsetningen – sammen med forutsetningene skapt av kultur og språk – som gjør det mulig for dem å strekke seg mot og bidra til å skape felles, mellommenneskelig mening (se Bauer 2005, s. 166)."

Denne naturlige egenskapen muliggjør en nærmest uavbrutt aktivitet som "tilsynelatende utgjør en del av hjernens normale kretssystem. Det gjør oss i stand til kontinuerlig, ofte uten at det er en bevisst handling, å vurdere sosiale relasjoner fra fortid, nåtid og fremtidige relasjoner, så sant ikke-sosiale gjøremål ikke krever ens fulle oppmerksomhet" (Iacoboni et al. 2004, s. 1171). Dette betyr at mennesker, i tillegg til å være i direkte kontakt med andre, også deltar i virtuell kontakt, i den grad situasjonen tillater det. Vi er aldri alene, og selv når vi tilsynelatende er alene, er vi i kontakt med andre gjennom opplevelsen av deres fravær. Selv da forblir kontakt vår første virkelighet.⁷

"Det å se på intersubjektivitet fra en nevrovitenskapelig (tredje persons) synsvinkel belyser kun én av mange måter intersubjektivitet er *nedfelt* i oss på. Sett fra en fenomenologisk (første persons) synsvinkel, som jo er å foretrekke hos gestaltterapeuter, står vi ikke, når vi møtes ansikt til ansikt, overfor bare en kropp eller en skjult psyke, men et samlet hele" (Zahavi 2005, s. 150). Dette er grunnen til at Merleau-Ponty uttalte at "intersubjektivitet er interkroppslighet" (1972, s. 248)."

"Jeg oppfatter den andre ikke som en ting, men som et annet subjekt lik

7. Disse nevrovitenskapelige funnene er i slående samsvar med observasjoner Heidegger gjorde mer enn sytti år tidligere: "Dasein 'væren i verden' er hovedsakelig basert på samvær (Being-with) ... Samværet er på eksistensielt vis karakteristisk for Dasein, selv når ingen 'annen' er til stede, faktisk eller tenkt ... Aleneværen (Being-alone) er en mangelfull modus av samværet; og selve muligheten for samvær er bevis på dette" (1927/1962, s. 156f.).

meg selv, som et alter ego. Jeg er tilknyttet den andre gjennom hans/hennes kropp, først og fremst som en organisme lik min egen, men også som en opplevd tilstedeværelse i mitt erfaringsfelt" (Varela 1999, s. 81).

Kontakt som første virkelighet i endringsprosessen

Så langt har jeg sett på kontakt som første virkelighet både som en utviklingspsykologisk sekvens, og som et fundamentalt aspekt ved den menneskelige tilstand. I den tredje og siste delen av artikkelen vil jeg ta for meg personlig kontakt som hovedingrediens i endringsprosessen innenfor gestaltterapi. Ved at gestaltterapeuter tilnærmer seg sine klienter med en "jeg-du-holdning" (Hycner & Jacobs 1995), legger de grunnlaget for at opplevelser av møter (moments of meeting) kan finne sted. Det vil si øyeblikk hvor den personlige kontakten mellom partene i feltet når et punkt med helt usedvanlig intersubjektiv intensitet (se Sterns eksempel ovenfor). Disse øyeblikkene kan også beskrives som tilfeller av psykisk "interpenetrering" (Midgley) eller intens "gjensidig påvirkning" (Stolorow et al.). Dette er øyeblikk av ypperste mellommenneskelig samhørighet og felles meningsskapings⁸ – "jeg og du, her og nå" – hvor deltakernes umiddelbare felles opplevelse er usedvanlig sterk. Denne situasjonen kan sammenliknes med det å være aktiv deltaker i en lek. Gadamer beskriver det på følgende måte: "All lek "blir lekt". Lekens tiltrekningskraft, og dens fascinerende element, har sammenheng med at leken behersker deltakerne ... Lekens egentlige motiv ligger ikke hos deltakerne ... men i leken selv" (1989, s. 106).

Sagt på en annen måte blir den psykologiske prosessen, både hos klient og terapeut, del av "et enkelt system, satt sammen av to komponentsystemer – et dyadisk system" (Tronick 1998, s. 293). Dette dyadiske systemet inneholder mer informasjon og er mer komplekst" ... enn noens [klientens eller terapeutens] bevissthetstilstand⁹ alene" (*ibid.*, s. 296), det er en "dyadisk ut-

8. "Samhørighet (Connection, ref connectedness) er den regulering og felles meningsskapning hvert enkeltindivid opplever av verden, og sin plass i denne" (Tronick 2007, s. 499).

9. Gitt at intersubjektiviteten er primær, kan enhver individuell bevissthetstilstand sees på som en "monadisk redusert" bevissthetstilstand.

videt bevissthetstilstand" (*ibid.*) som like gjerne kan kalles en "intersubjektiv bevissthetstilstand". Her snakker jeg om "en egenopplevd erfaring med en intersubjektiv gjenklang som ikke kan begrenses til den enkelte deltakers bevissthet alene" (Neimeyer 2005, s. 81).¹⁰

Deltakerne "i leken" kan via denne gjenklangen få tilgang til en empirisk dimensjon som de ellers ikke ville hatt tilgang til, uten den dyadisk utvidede bevissthetstilstanden. På lik linje med at LSD eller andre narkotiske stoffer kan utvide persepsjonen (doors of perception) (Huxley 1954) for dem som ikke har tilgang til den, kan et dypdykk i det dyadiske systemet utvide deltakernes erfaring (doors of experience) og gjøre det mulig for dem å utforske hittil uoppdagede latente muligheter. Det kanskje tydeligste eksemplet på dette er å være forelsket, som er en tilstand hvor folk ofte uttrykker at de "finner seg selv" eller "overrasker seg selv". Ved å virkelig gå inn i, og flere ganger gjenta denne erfaringen, kan den integreres i den enkeltes repertoar og bli en ressurs som vedkommende kan nyte godt av i fremtiden. For å bruke en av Vygotskys (1978; 1981) formuleringer: "deltakelsen i den felles opplevelsen, og den påfølgende intersubjektive bevissthetstilstanden, gjør det mulig for de involverte personene å utvikle "høyere mentale funksjoner" – "høyere" som i høyere enn de psykologiske funksjonene som var tilgjengelig for dem i forkant av den dyadiske opplevelsen."

Det er ikke tilfeldig at jeg nevner Vygotskys formulering her. Denne fremragende russiske forskeren og teoretikeren var, så vidt jeg vet, den første psykologen som prøvde å forklare utviklingsprosesser og endring på bakgrunn av en teori om *intersubjektivitet*, snarere enn på bakgrunn av *individualistiske* forutsetninger. Fra et Vygotskyansk perspektiv må ikke den intersubjektive endringsprosessen jeg har forsøkt å forklare ovenfor sees på som en prosess hvor et enkeltindivid (vanligvis kalt "klient") internaliserer (eller "introjiserer" eller "assimilerer") trekk hun eller han har observert hos et annet individ (vanligvis kalt "terapeut"). Det som "interioriseres" (som Vygotsky kaller det

10. Gestaltterapeuter vil enkelt kunne gjenkjenne denne formuleringens likhet med en av gestaltteoriens grunnprinsipper.

for å skille denne prosessen fra psykoanalytisk "internalisering" og andre liknende begreper¹¹) er *møtet* med den andre, og møtets respektive kvalitet.

Det klienten lærer skriver seg ikke fra noe *terapeuten* gjorde eller sa til ham/henne, men noe som skjedde *mellom* dem. Det vesentlige med interiorisering er *samhandling*, og ikke individuell handling. Samhandlingen er jo i utgangspunktet noe både klienten og terapeuten er en del av¹², men utgjør allikevel mer enn, og noe annet enn summen av partene. Interioriseringen skjer altså med hensyn til hele kontaktsituasjonen, som går utover den enkeltes deltakelse. Vygotsky konkluderer slik:

"Nøkkelmekanismen bak høyere mentale funksjoner har opphav i sosial interaksjon, alle høyere mentale funksjoner er interioriserte sosiale relasjoner. Disse høyere mentale funksjonene danner grunnlaget for enkeltindividets sosiale struktur. Deres komposisjon, genetiske struktur og handlinger – kort sagt, hele deres natur – er sosial. Selv når det er snakk om mentale prosesser, forblir de kvasi-sosiale i sin natur. I sin egen, private sfære, opprettholder mennesket sine sosiale samhandlingsfunksjoner" (1981, s. 164).

Sett fra dette perspektivet er det ikke slik at terapeuten støtter klienten (slik det individualistiske paradigmet vil ha det til). Systemet for støtte finnes i *kvaliteten på samspillet* som "trer fram"¹³ når både klient og terapeut overgir seg selv til situasjonen og går inn i en intersubjektiv bevissthetstilstand. Støttesystemet utspiller seg mellom dem og forvandles til en høyere, psykologisk funksjon gjennom interioriseringsprosessen hos klienten som innehar det intersubjektive formatet "selv-med-annen", hvilket betyr dialogisk format. Kort oppsummert: all subjektivitet er interiorisert intersubjektivitet: Kontakt er den første virkelighet.

Vygotskys begrep interiorisering beskriver hvordan felles opplevelser først finner sted i den første, empatiske kontakten mellom mennesker, for så å tas et steg videre, idet de respektive deltakerne interioriserer erfaringen og forvandler den til en høyere psykologisk funksjon som påvirker deres opple-

11. Leseren kan se at Vygotsky, til tross for hans radikalt intersubjektive tanker om utvikling, fremdeles benyttet en flik av kartesiansk dualisme. Begrepet "interioritet" innebærer en dikotomi mellom "indre" og "ytre" opplevelse.

12. Dette sikrer kontinuitet i klientens utvikling.

13. For utdyping av konseptet "tre fram" (emergence) se Staemmler (2007b).

velse av seg selv og er tilgjengelig for dem senere når de befinner seg alene eller oppsøker nye, sosiale relasjoner. I tillegg til dette legger interioriseringen av personlig kontakt grunnlaget for en økt følelse av samhørighet, som kan opprettholdes også etter avskjedens time, for eksempel etter endt terapi.

Konklusjon

De intersubjektive øyeblikkene av personlig kontakt mellom klient og terapeut danner utgangspunktet for å utvikle muligheten for å fungere på et høyere personlig plan. Øyeblikkene kan ha form av skjellsettende opplevelser (peak experiences) eller de kan være mer subtile. Eugene Gendlin har elegant formulert det fra klientens perspektiv: "Mitt inntrykk av deg, lytteren (terapeut), påvirker opplevelsen mens jeg snakker, og din respons avgjør til dels det jeg erfarer i neste øyeblikk. Hva som skjer i meg, og hva jeg gjør mens vi snakker og samhandler, blir i stor grad påvirket av hvert ord du sier, hver bevegelse du gjør, hvert ansiktsuttrykk og hver holdning du viser meg ... Allikevel er det ikke slik at jeg først forteller deg om meg selv, så finner vi sammen ut hvordan jeg kan forandre meg, og på ett eller annet vis gjennomfører jeg det. Snarere er det slik at jeg er i endring mens jeg snakker, tenker og føler, for din respons er til enhver tid del av min opplevelse og påvirker, produserer, symboliserer og samhandler med den" (1962, s. 38f.).

Referanser

- Altmeyer, M. (2003). *Im Spiegel des Anderen – Anwendungen einer relationalen Psychoanalyse*. Gießen: Psychosozial.
- Arisaka, Y. (2001). The ontological co-emergence of "self and other" in Japanese philosophy. *Journal of Consciousness Studies* 8/5-7, 197-208.
- Bauer, J. (2005). *Warum ich fühle, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*. Hamburg: Hoffmann & Campe.
- Bråten, S. (1992). The virtual other in infants' minds and social feelings. In A. H. Wold (ed.), *The dialogical alternative: Towards a theory of language and mind* (s. 77-97). Oslo: Scandinavian University Press.
- Bråten, S. (ed.) (2007). *On being moved: From mirror neurons to empathy*. Amsterdam: Benjamins.
- Buber, M. (1965). *The knowledge of man: A philosophy of the interhuman*. New

- York: Harper Torchbooks.
- Buber, M. (1970). *I and Thou*. New York: Scribners.
- Gadamer, H.-G. (1989). *Truth and method – Second, revised edition*. New York: Crossroad.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford: Clarendon.
- Gallese, V. (2003). The roots of empathy: The shared manifold hypothesis and the neural basis of intersubjectivity. *Psychopathology* 36/4, 171-180.
- Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning: A philosophical and psychological approach to the subjective*. New York: Free Press of Glencoe.
- Habermas, J. (2005). *Zwischen Naturalismus und Religion – Philosophische Aufsätze*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Heidegger, M. (1927/1962). *Being and time*. San Francisco: Harper.
- Huxley, A. (1954). *The doors of perception*. New York: Harper.
- Hycner, R., & Jacobs, L. (eds.) (1995). *The healing relationship in gestalt therapy: A dialogic/self psychology approach*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Iacoboni, M., Lieberman, M. D., Knowlton, B. J., Molnar-Szakacs, I., Moritz, M., Throop, C. H. J. & Fiske, A. P. (2004). *Watching social interactions produces dorsomedial prefrontal and medial parietal BOLD fMRI signal increases compared to a resting baseline*. *NeuroImage* 21, 1167-1173.
- Jacobs, L. (2005). The inevitable intersubjectivity of selfhood. *International Gestalt Journal* 28/1, 43-70.
- Mead, G. H. (1934/1963). *Mind, self and society: From the standpoint of a social behaviorist* (C. W. Morris, ed.). Chicago: University of Chicago Press.
- Merleau-Ponty, M. (1972). *Vorlesungen I*. Berlin & New York: de Gruyter.
- Midgley, D. (2006). Intersubjectivity and collective consciousness. *Journal of Consciousness Studies* 13/5, 99-109.
- Neimeyer, R. A. (2005). The construction of change: Personal reflections on the therapeutic process. *Constructivism in the Human Sciences* 10, 77-98.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: The Julian Press.
- Petzold, H. G. (1995). Integrative Therapie in der Lebensspanne – Zur entwicklungspsychologischen und gedächtnistheoretischen Fundierung aktiver und leibzentrierter Interventionen bei “frühen Schädigungen” und “negativen Ereignisketten” in unglücklichen Lebenskarrieren. In H. G. Petzold (Ed.), *Psychotherapie und Babyforschung (Bd. II) – Die Kraft liebevoller Blicke – Säuglingsbeobachtungen revolutionieren die Psychotherapie* (s. 325-490). Paderborn: Junfermann.
- Ramachandran, V. S. (2001). *Mirror neurons and imitation learning as the driving force behind “the great leap forward” in human evolution*. Retrieved January 1, 2008, from www.edge.org/3rd_culture/ramachandran/ramachandran_p1.html
- Staemmler, F.-M. (2007a). On Macaque monkeys, players, and clairvoyants: Some new ideas for a gestalt therapeutic concept of empathy. *Studies in Gestalt Therapy: Dialogical Bridges* 1/2, 43-63.
- Staemmler, F.-M. (2007b). Emergent interactionism: Staemmler replies. *British Gestalt Journal* 16/2, 53-55.
- Staemmler, F.-M. (2009). *Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie: Wie Therapeuten und Klienten einander verstehen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: Norton.
- Stern, D. N. & the Boston Change Process Study Group (2003). On the other side of the moon: The import of implicit knowledge for gestalt therapy. In M. Spagnuolo Lobb & N. Amendt-Lyon (eds.), *Creative license: The art of gestalt therapy* (s. 21-35). Wien & New York: Springer.
- Stolorow, R. D. & Atwood, G. E. (1992). *Contexts of being: The intersubjective foundations of psychological life*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Stolorow, R. D., Brandchaft, B. & Atwood, G. E. (1987). *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Trevarthen, C. (1993). The self born in intersubjectivity: The psychology of an infant communicating. In U. Neisser (ed.), *The perceived self: Ecological and interpersonal sources of self knowledge* (s. 121-173). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Tronick, E. Z. (1998). Dyadically expanded states of consciousness and the process of therapeutic change. *Infant Mental Health Journal* 19/3, 290-299.
- Tronick, E. Z. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. New York: W. W. Norton.
- Varela, F. J. (1999). Steps to a science of inter-being: Unfolding the dharma implicit in modern cognitive science. In Watson, G., Batchelor, S. & Claxton, G. (eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science and our day-to-day lives* (s. 71-89). London: Rider.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner & E. Souberman, Eds.). Cambridge, MA, & London: Harvard University Press.
- Vygotsky, L. S. (1981). The genesis of higher mental functions. In J. V. Wertsch (ed.), *The concept of activity in Soviet psychology* (s. 144-188). New York: Sharpe.

Whitehead, C. (2008). You do an empirical experiment and you get an empirical result. What can any anthropologist tell me that could change that?' - Editor's introduction. *Journal of Consciousness Studies* 10/11, 7-41.

Zahavi, D. (2005). *Subjectivity and selfhood: Investigating the first-person perspective*. Cambridge, MA, & London: MIT Press.



TEORI OG PRAKSIS

Om å gjøre det implisitte eksplisitt

Av Marianne Lind

Denne artikkelen bygger på et klientarbeid gjennom to år med en dypt traumatisert kvinne. Når de som skal gi omsorg også er de som sviker og mishandler, blir erfaringen at relasjon innebærer stor fare. Ved å følge klienten og støtte henne i det hun kan best, nemlig å ta vare på seg selv, kan vi sammen skape en grunn som er trygg nok til å velge å være sammen her og nå. Det er med klientens tillatelse denne artikkelen blir publisert.

NØKKELOD: *Traume, uferdige situasjoner, kroppsuttrykk, dissosiering, selvfunksjon, awareness.*

Alvorlig traumatiserte barn har ofte en utrolig evne til å tilpasse seg det miljøet de er tvunget til å vokse opp i (Anstorp mfl. 2006, van Baalen 2002, Sinason 2002). Når barnet blir truet til det ekstreme av ytre krefter, vil det om nødvendig ta i bruk helt spesielle reaksjoner for å beskytte seg. En måte å gjøre det på er å "midlertidig numme seg" (min oversettelse av Perls begrep *temporarily desensitize*) inntil opplevelsen av fare er over (Perls mfl. 1951). Der hvor opplevelsen av hva du gjør for å unngå kontakt med truende omgivelser ikke er bevisst, vil du heller ikke forstå hva du gjør eller velger. Dette fenomenet er hva den analytiske tradisjonen beskriver som *dissosiering*, *splitting* eller *fortrengning* (Anstorp mfl. 2006, Kirkengen 2006).

Med en slik kreativ tilpasning slipper personen å kjenne på hvor hjelpeløs hun er i situasjonen. En konsekvens er ofte følelsesmessig isolasjon og en opplevelse av å ikke mestre nære relasjoner.

En vanlig terapeutisk metode i traumebehandling er å gå tilbake i tid. Det er både smertefullt og tidkrevende for klienten. Min erfaring er at det kan være både terapeutisk raskere og mindre smertefullt for klienten å bevisstgjøre og bearbeide *de uferdige situasjonene fra barndommen* som gjenspeiles og gjenoppstår mellom oss her og nå (Anstorp 2006, Cohen 2002).

Klienter som over tid er blitt dypt traumatisert av sine omsorgspersoner, vil i sin lengsel etter heling også oppsøke gestaltterapi. Min erfaring er at gestaltterapi har mye å tilby denne klientgruppen. I denne artikkelen vil jeg beskrive hvordan jeg ved hjelp av gestaltmetoden støtter en klient i dette arbeidet. Når barn blir redde eller usikre, søker de etter en trygg voksen for støtte. Ved å observere den voksnes reaksjon, lærer barnet hvordan hun skal forholde seg (Brodin & Hylander 1999). Klienter som Live har ikke hatt noen slike nære voksne i sin oppvekst. De har vært hjelpeløst overlatt til seg selv. Deres kreative tilpasning er bygget opp for å slippe å ta inn hvor hjelpeløse de faktisk har vært i sine nære relasjoner. Å støtte klienten handler i dette tilfellet om å skape trygghet i terapirelasjonen (Anstorp mfl. 2006). Det handler om som terapeut å bli denne trygge voksne, trygg nok til at klienten våger å komme deg i møte uten først å numme seg.

Beskrivelse av klienten

Live har gått i terapi hos meg i omkring to år. Hun er en ung kvinne i begynnelsen av trettiårene. Hun er vokst opp i et velstående hjem der den rike fasaden skjulte kaotiske familietilstander. Mor var manisk depressiv, far led av alvorlig alkoholisme. I tillegg mishandlet han både kone og barn. Live ble den som tok på seg ansvaret for å holde familien sammen. "Jeg var limet i familien," sier hun. "Jeg vasket og ordnet, jeg ryddet og forsøkte å dekke over hva som foregikk. Jeg gikk mellom mor og far når han var voldelig, jeg passet på henne." Da Live var fire år gammel, begynte bestefar å misbruke henne seksuelt. Overgrepene varte til hun var omkring fjorten år.

Live forteller i dag at hun har vanskeligheter med å identifisere følelser: "Den eneste følelsen jeg tidligere virkelig kunne kjenne, var sinne." Hun har mye muskelsmerter og kraftige spenninger i hele kroppen. Bena sine kan hun ikke kjenne i det hele tatt. Bestillingen til meg er: "Jeg vil bli mer kjent med meg selv, forstå mer av meg selv, kjenne følelsene mine, reaksjonene mine og forstå hvorfor jeg reagerer som jeg gjør der og da."

Å komme i møte kontakte

Dilemmaet jeg står ovenfor er at Live har valgt å blokkere for awareness (Perls mfl. 1951, Stevens 1989) på hva som skjer med henne i møtet med andre mennesker, som en overlevelsestrategi. Jeg tenker at jeg må forstå hvordan hun organiserer sine erfaringer. Jeg har tidlig i behandlingen forklart Live hva som skjer med dypt traumatiserte barn, hvordan de kreativt tilpasser seg sine livsvilkår og hvilke senvirkninger dette vanligvis forårsaker. Min intensjon er at ved å normalisere hennes forståelse og hennes reaksjonsmåter, ved å se på dem som en nødvendig kreativ tilpasning, blir det litt mindre farlig for henne å kontakte egne følelser uten automatisk å numme seg. Nå er hun jo ikke lenger et barn og lever under andre livsvilkår.

L: Live (kaller jeg henne her)

T: terapeut

Live setter seg med bena opp i sofaen i skredderstilling med overkroppen bøyd fremover.

L: - *Jeg har vært redd for å komme. Da må jeg vise frem følelsene mine. Det var utfordrende følelsesmessig å være her sist gang. Det er helt nytt for meg at jeg kan kjenne at jeg har mye sorg inni meg i tillegg til sinne. Men det mest skremmende og nye er at jeg har så mye redsel og angst. Det hadde jeg ikke trodd. Jeg visste ikke at det var der.*

T: - *Din strategi har vært å numme følelsene dine når du er i relasjon med folk. Slik kunne du opprettholde kontrollen. Det er fantastisk at du som barn helt på egenhånd klarte å finne frem til en strategi som hjalp deg der og da. Her trener vi på at du skal være i kontakt med følelsene dine samtidig som du er sammen med meg. Det er helt naturlig at angsten kommer da. Dette har vært farlig for deg i oppveksten. Jeg foreslår at vi inngår en avtale. Når du kjenner at kontakten blir for truende, så bryter du den eller sier fra til meg. Hva synes du om forslaget?*

L: - *Jeg vet ikke om jeg får det til, men det høres bra ut.*

T: - *Legg merke til hvordan du sitter.*

Jeg beskriver hva jeg ser og ber henne holde stillingen.

T: - *Bare hold stillingen akkurat slik du sitter og kjenn etter hvordan det er å være deg akkurat nå.*

L: - *Jeg er litt engstelig og litt fjern. Men det er også ok å være her.*

Jeg minner henne på å kjenne etter pust og kroppsforfølelser hele tiden. Jeg tenker at når hun sitter så bøyd med overkroppen, blir det vanskelig å puste og dermed også vanskelig å få tak i følelsene. For å gjøre henne tryggere, samtidig som det vil få henne til å rette opp overkroppen, ber jeg henne ta en stor pute på fanget og holde rundt den, samtidig som hun lener seg

tilbake.

L: - *Det er godt, det får meg til å føle meg tryggere.*

Jeg har i erindring hennes uttalelse om at hun ikke har noen kontakt med bena. Nå sitter hun med bena oppi sofaen i skredderstilling.

T: - *Hva med bena dine?*

L: - *Dem kjenner jeg ikke. Jeg har ikke noe kontakt med dem.*

Hun gir meg tillatelse til å legge et pledd rundt henne – det dekker henne helt til haken.

L: - *Nå kjenner jeg meg enda tryggere.*

Hun forandrer stillingen bak pleddet og lener hodet tilbake. Jeg hører et dypt sukk. Hun ser på meg og smiler litt forsiktig.

Jeg legger merke til at det skjer en forandring med Live, øynene blir mer oppsperrt og haken dirrer litt. Jeg kjenner jeg blir dypt berørt. Jeg føler meg veldig tilstedeværende sammen med henne. Jeg kjenner et behov for å ta vare på og gi omsorg. Jeg forteller henne hva som skjer med meg:

T: - *Jeg føler meg veldig berørt og får et behov for å gi omsorg og beskytte deg. Hvordan er det for deg å høre?*

Live sperrer øynene enda mer opp og så senker hun blikket. For meg ser det ut som hun kryper mer sammen under pleddet. Så sier hun:

L: - *Jeg blir litt redd, og jeg kjenner at jeg fjerner meg.*

T: - *Det er helt i orden for meg at du fjerner deg. Det gjør at jeg blir trygg på at du kan beskytte deg når du blir redd. Bare fortsett å kjenne på hva det faktisk er du gjør og hvilke følelser det setter i gang i deg.*

L: - *Jeg slapper litt mer av. Redselen blir borte og jeg føler meg ganske sterk.*

Hun ser på meg og smiler.

Jeg tenker at før hun brøt kontakten og nummet seg, virket hun nærværende og sårbar. Jeg reagerte med å uttrykke min medfølelse og vise at jeg ble rørt. Vi blir konfluente i situasjonen (Polster 1974, Jørstad 2002, Skarstad 2004). Dette er et faresignal for Live. Med konfluens er også faren for invadering til stede, noe hun beskytter seg mot ved å numme seg. For å gi henne en ny erfaring på at det går an å håndtere nær kontakt uten å flykte eller bli invadert, differensierer jeg (Polster 1974, Jørstad 2002). Dette gjør jeg ved å formidle at jeg ikke blir redd og ved å be henne gå i seg selv og være oppmerksom på hva som skjer. I tillegg normaliserer jeg tilstanden ved å forklare at reaksjonen er en normal avvergereaksjon i en overveldende faresituasjon. Denne tilstanden vil vedvare, om nødvendig på et ubevisst plan, inntil opplevelsen av fare er over (Perls mfl. 1951).

Min erfaring i arbeidet med klienter som Live har vært at vi må gå forsiktig frem slik at de får muligheten til å være til stede og til å ha kontakt med følelsene på samme tid (Staemmler 1994). Jeg tenker at ved å bygge opp trygghet og forutsigbarhet nok for henne, våger hun kanskje å registrere både følelsene sine og sitt behov for å beskytte seg, før hun automatisk kobler vekk følelsene eller gjør dem implisitte. Jeg tenker at en hjelp på veien er at jeg forklarer fenomenene for henne, for derved å normalisere dem.

L: - Når du forklarer det på den måten, blir det jo til noe positivt. Det gjør det lettere for meg å akseptere meg selv og mine reaksjoner. Når vi jobber sammen, blir skammen over å være så håpløs utfordret, men også angsten for å miste kontroll.

Live er trent i å unngå awareness som en kreativ tilpasning. Jeg tenker at når hun forstår teoretisk hva som faktisk skjer med henne og kan vedkjenne seg at det er slik (Beisser 1970), blir det mulig for henne å kjenne og identifisere det som skjer. Det vil med andre ord si å gå fra mellomsonen til innerpersonen (van Baalen 2002, Hostrup 1999). Jeg deler tankene mine med henne og ser at hun puster litt dypere. I tillegg tenker jeg at "den flinke piken", hun som har fått høre om alt hun må være og gjøre for å bli akseptert, må få hvile seg litt. Slik kan hun få mulighet til å bli bevisst at hun i det hele tatt har grenser og hvor grensene hennes går. Jeg forklarer tankene mine:

T: - Nå er poenget ikke å prestere, men å gå på oppdagelsesferd og kjenne etter. Vi skal sile og sortere, vi skal differensiere. Vi skal gå langsomt nok til at vi finner alle brikkene i det puslespillet som er deg.

Awareness – å gjøre det implisitte eksplisitt

Min erfaring i arbeidet med traumatiserte klienter er nettopp at kroppsuttrykket blir en eksplisitt nøkkel til det implisitte. Den mest direkte måten å oppdage hvordan klienter organiserer sin erfaring på, er ved å observere deres bevegelsesmønstre (Frank 2001). Min intensjon er at ved å øke Lives bevissthet på hvordan hun bruker kroppen, får hun større mulighet til å bli klar over hva hun faktisk gjør for å fjerne seg fra følelsene sine.

Live setter seg med bena i kors oppi sofaen.

L: - Jeg er så sliten. Jeg har vært en uke på skolen og våget å være mye i kontakt med meg selv.

T: - Legg merke til hvordan du sitter i sofaen. Legg merke til at jeg sitter her og ser på deg og lytter til det du sier. Hvordan er det for deg?

Live tar en pute som hun legger i favnen.

T: - Vil du ha ullteppet også?

L: - Ja, det kjennes veldig trygt. Det har jeg brukt flere ganger hjemme. Samboeren min tror bare at jeg fryser.

Jeg pakker henne inn.

T: - Hvordan har du det nå?

Live ser stumt på meg uten å svare.

T: - Du ser ut som du er trist. Stemmer det?

L: - Ja, det stemmer. Det var jeg ikke klar over.

T: - Kan du lokalisere hvor tristheten sitter eller har sitt utspring?

L: - I ansiktet! svarer hun ganske raskt. - I kjevene ligger mye av kontrollen min.

T: - Jeg ser du blir blank i øynene.

L: - Og så sitter tristheten mye rundt øynene.

Jeg ber henne kjenne etter under ullteppet om det finnes noe hun kan gjøre for å ta omsorg for eller trøste seg selv.

Hun sukker og gjør en bevegelse.

L: - Jeg vet ikke.

T: - Det så ut som den bevegelsen du gjorde akkurat nå, var å holde litt fastere rundt deg selv. Stemmer det?

Jeg viser henne hva jeg tenker at hun har gjort.

T: - Prøv å gjenta bevegelsen for å kjenne etter.

Live gjentar bevegelsen, tar hendene sine og griper om brystmuskulaturen i armhulene.

L: - Ja, dette er kontaktpunktet mitt. Rundt hjertet og brystet er det for mye smerte. Der er det for ubehagelig for meg å stryke meg selv. Men slik kjennes det godt.

T: - Kjenn etter hva du gjør med pannen.

L: - Jeg vet ikke. Hva mener du?

T: - Det ser ut som du rynker pannen.

Jeg viser med mitt eget ansikt hva jeg mener.

L: - Jeg er ikke selv bevisst at jeg rynker den. Jeg vet at jeg av en eller annen grunn gjør det ofte. Flere venner har fortalt meg det.

T: - Hva gjorde du i oppveksten for å roe ned foreldre og besteforeldre, eller for å få dem til å føle sympati for deg?

L: - Jeg løy mye. Det gjør jeg fremdeles.

T: - Er du villig til å bli med på et eksperiment?

L: - Ja.

T: - Hvis du skulle lyve for meg akkurat nå, hvordan ville du gjøre det?

Live tenker seg om og forestiller seg at hun ikke har møtt opp til forrige time. Nå lyver hun om hvorfor hun ikke kunne komme. Hele tiden mens hun "lyver" til meg er pannen maksimalt hevet og rynket. Øynene er vidt oppsperrret.

T: - *Legg høyre hånden din fast på pannen, hold blikket mitt og gjenta løggen.*

L: - *Jeg kjenner rynkingen godt bak hånden. Jeg får ikke til å lyve uten å rynke pannen.*

Plutselig blir hun veldig sårbar, tårene kommer.

L: - *Om jeg ikke lyver, kommer du til å synes jeg er håpløs. Da kan du straffe eller avvise meg.*

T: - *Kan du finne den stillingen som trøster deg selv nå?*

Live legger hendene i armhulene. Hun gråter stille.

Utdyping av problemet.

Live har en oppvekst som vanskjøttet og mishandlet barn. "When you can talk to somebody else about your experience, and if you think that somebody else can know what it is, you can stay in touch with yourself" (Stern 2003, s. 34). Live hadde ikke denne muligheten. Det var ingen trygge voksenpersoner hun kunne sette ord på opplevelser sammen med. Hennes kreative tilpasning i en kaotisk oppvekst gikk ut på å sensurere og kontrollere alt hun formidlet ut. Det ga henne størst mulighet til beskyttelse og dermed en opplevelse av kontroll. Slik ble livet litt mer forutsigbart, og samtidig fikk hun en mulighet til å mobilisere forsvar mot overgrepet før det inntraff (Mannerstråle 1995). Kanskje er det slik at hun i utgangspunktet deflekterer følelsesmessige reaksjoner og behov. Hun dukker med andre ord unna dem, fokuserer sterkt på noe annet for å ha full kontroll på egne følelser og hvilke hun viser frem (Polster 1974, Hostrup 1999). Live vet av erfaring at om hun viser frem følelser, eller enda verre, deler dem, blir hun mye mer sårbar overfor volden og overgrepene eller hånen. Som en beskyttelse, foretar hun en automatisk flukt fra en sansenær fenomenologisk tilstedeværelse og inn i fantasien. Hun har ikke lenger noen bevisst kontakt med sine reaksjoner eller følelsesmessige behov før hun automatisk inntar en forsvarsposisjon. Den eneste følelsen hun etter hvert kan identifisere er aggresjon.

Kontakt

Live forteller at blant venner går hun i dag for å være intens og engasjert. Som

mestringsstrategi har hun utviklet en sosial og utadvendt måte å være på. Et problem er imidlertid at hun lett kommer i konflikt med andre. Da blir hun som regel rasende og kompromissløs. Hun forteller at hun også kan bli sint uten noen åpenbar grunn, eller hun blir styrt av et sterkt behov for å sette i gang en krangel uten helt å forstå hvorfor. Hun synes det er ubehagelig, det fører til mye unødvendig konflikt. Hun føler seg fort urettferdig behandlet, men vet ikke hvordan hun skal håndtere situasjonen. Jeg ber henne beskrive en typisk situasjon i nær fortid. Hun forteller om en intens uke på skolen der hun har følt seg både utnyttet og misforstått i gruppesammenheng. For å komme hjem kjører hun bil med sin nære venninne. Turen tar flere timer, og de begynner raskt å krangle.

Live halvt ligger, halvt sitter ytterst på sofaen. Bena er strukket ut på gulvet foran henne. Det ene hviler oppå det andre. Det er kun nederste del av skulderbladene, baken og en hel som berører underlaget.

L: - *Jeg føler meg tom og matt i hodet, men ganske bra i kroppen i dag.*

T: - *Bare behold stillingen du har akkurat nå. Hvordan kjennes den?*

L: - *Kroppen kjennes bra den. Egentlig kjenner jeg ikke så mye til den.*

T: - *Hvordan kan du plassere deg for å få det bra i hodet samtidig som kroppen også har det bra?*

Live setter seg, halvt legger seg i en stilling som hviler hele kroppen og hodet bedre.

L: - *Kanskje jeg er litt trøtt? Jeg har vært en uke på skolen. Jeg er mett. I bilen på vei hjem hadde jeg det veldig slitsomt. Venninnen min og jeg kranglet.*

T: - *Kunne du tenke deg å bli med på et eksperiment? Vi rigger det til slik at du og venninnen din sitter i bilen sammen, og så rekonstruerer vi bilturen.*

L: - *Ja, det er greit.*

T: - *Forestill deg at dere har satt dere inn i bilen på vei hjemover. Du spenner på deg sikkerhetsbeltet, du starter bilen og kjører. Kjenn etter hva du faktisk føler og tenker der du kjører bilen med din venninne ved siden av, før krangelen begynner.*

L: - *Egentlig er jeg sliten og sårbar.*

T: - *Du sitter i bilen sammen med venninnen din etter en intens uke. Du kjenner at du egentlig er sliten og sårbar. Se om du klarer å gjenkalle og være i denne følelsen en stund. Prøv å kjenne etter hva du faktisk har behov for når du er sliten og sårbar.*

L: - *Jeg har behov for en armkrok og trøst. Men det er alt for sårbart å spørre om det. Jeg kjenner jeg blir irritert på deg nå, bare jeg prøver. Akkurat som om jeg har et behov for å krangle. Det var det som skjedde i bilen også. Så blir hun irritert tilbake og biter på, og vi er i gang. Jeg blir full av kampløst, som jeg er i mitt rette element, og kjenner*

at jeg mestrer situasjonen.

T: - *Hvor blir det av sårbarheten din?*

L: - *Den er plutselig borte.*

Live får en aha-opplevelse med tanke på mange situasjoner i livet:

L: - *En krangel hjelper meg til å dytte vekk bevisstheten om behovet for å bli trøstet i en armkrok. Følelsen av sårbarhet blir faktisk helt borte, og jeg føler at jeg har herredømme over livet mitt og mestrer situasjonen.*

Nye erfaringer

Live kjenner ikke sin egen tålegrense. Hun har ikke våget å kjenne på egne behov. Dermed er det heller ikke mulig for henne å sette grenser. Dette gjør at hun sliter seg ut i jobben ved å tilby vennetjenester eller ved å ta ansvar overfor resten av familien. Hun reiser fast til fars hjem for å vaske, rydde og lage mat. Hun trener nesten daglig, og hun har et gedigent panser av stramme muskler og overfladisk pust.

For å få bekreftelse fra foreldrene, og i forsøk på å unngå hån, seksuelle overgrep eller vold, svelget hun som barn raskt deres krav og verdier om plettfri fasade, hjelpsomhet, pent smil samt aldri å formidle utad hva som foregikk i hjemmet. Hverdagen besto av invasjon. Hennes kreative tilpasning besto i å lære seg å tolke de voksnes behov og tilfredsstille dem før de voksne kom med sine krav. På denne måten rakk hun følelsesmessig å numme seg i forkant av hva som kunne skje. Slik jeg forstår det, møtte hun de voksnes krav med tilsynelatende å komme dem i møte. Samtidig møtte hun kravet med motstand, med egotisme (Moskaug 2010): "Jeg tar ingenting inn, jeg gir ingenting ut, endog ikke ut til min egen bevissthet."

Denne holdningen har gitt henne alvorlige konflikter på jobben. I en krevende jobb med mennesker i krise som ofte opptrer uforutsigbart, kan hun ved å numme seg følelsesmessig, håndtere det meste, stille opp der andre ikke makter, gå inn i situasjoner andre blir engstelige for og møte mennesker andre viker unna. Problemet blir at når hun ikke kan kjenne sitt behov i øyeblikket, og dermed sette grenser i rett tid, oppstår det lett konflikter når hun omsider uttrykker et behov. Hva som faktisk skjer er diffust for Live, og hun sitter igjen med en opplevelse av å være urettferdig behandlet.

I sin bok *Body of Awareness* refererer Ruella Frank Laura Perls: "Sharp awareness of the differences between oneself and another, an essential component of contacting, always emerges from a background of primary support" (Frank

2001, s. 46). En slik grunnleggende trygghet er en luksus Live ikke har erfart i livet. Hun har derimot lang erfaring i å gjøre sitt ytterste for å være andre til lags i en evig kamp for å bli akseptert og elsket. Det var likevel aldri bra nok for foreldrene og besteforeldrene, som ut fra tilsynelatende ingenting kunne misbruke, håne, forakte, latterliggjøre, true eller slå Live fra meget ung alder. En del av hennes kreative tilpasningsevne for å forsvare seg mot stor og farlig overmakt, var å utvikle en sterk skamfølelse: "Det er meg det er noe feil med. Jeg er feil!" Skammen har sitt utgangspunkt i ydmykende situasjoner vi har opplevd, der vi ikke fikk støtte fra omgivelsene (Evans 2002–2003, Martel 2008). Som resultat er Live evig kritisk til seg selv.

T: - *Du snakker om kontroll som om det var noe udelt negativt, noe sykkelig ved deg? Stemmer det?*

Live ser forundret på meg

L: - *Ja, jeg kan ikke se at det kan være positivt. Det er jo tegn på hvor håpløst redd og ufri jeg er – en kontrollfreak.*

Jeg får henne til å se på jobben sin, hvordan det ville være å møte den uten kontroll. Hva med bilkjøring, å krysse en gate, drikke tomt et glass, drive sport etc.

T: - *Hvordan skulle det la seg gjøre uten kontroll?*

L: - *Det ville vært umulig!*

Hun sitter et øyeblikk i dype tanker.

Å søke kontroll og forutsigbarhet er grunnleggende viktig i ethvert menneskes liv. Kontroll har vært en meget viktig bestanddel i Lives liv. Den har også vært en viktig forutsetning for å finne en type balanse i en uforutsigbar og kaotisk oppvekst. Problemet i dag er ikke kontrollen, slik jeg ser det. Utfordringen er snarere å oppleve og erkjenne at hun faktisk har kontroll. I det ligger friheten til å velge å komme i møte eller våge å ha tillit (Martel 2008).

Live kryper opp i sofaen med bena under seg. Hun puster overfladisk. Jeg ber henne registrere hvordan hun sitter og bli bevisst pusten.

T: - *Hvordan har du det?*

L: - *Jeg er trist og forvirret. Jeg har kranglet lenge med samboeren min og er fremdeles i det. Denne gangen valgte jeg å bli i stedet for å "flykte". Jeg valgte å være i tristheten i stedet for å skru av. Men og så da – hva skal jeg gjøre med det? Alt er låst og forvirret. Han lukker seg, og jeg blir mer og mer irritert. Jeg er helt håpløs. Jeg får det ikke til, og jeg vet ikke hva jeg skal gjøre. Jeg vet ikke om det er noen fremtid for oss, jeg.*

T: - *Er det greit for deg å foreta et eksperiment?*

L: - Ja!

Jeg danderer henne i sofaen slik at hun sitter støttet på alle sider. Intensjonen min er å holde henne i en stilling som vanskeliggjør at hun kan bruke kroppen til å kontrollere følelsene uten å registrere det. Jeg legger deretter et pledd rundt henne for at hun skal føle seg beskyttet på samme tid. Hun setter seg bedre til rette, retter seg opp og drar pleddet helt opp til haken.

L: - *Det var bedre! Nå som pleddet dekker hele meg, kan jeg også puste litt bedre. Før det ble jeg for sårbar, noe som gjør meg redd.*

T: - *Når du sitter i denne stillingen, sårbar og i kontakt med følelsene dine, kjenn etter hva du føler og hva du har behov for fra andre mennesker.*

L: - *Jeg har behov for omsorg, trøst, bli holdt rundt og strøket. Men det må skje med en så langsom og forsiktig tilnærming at jeg ikke blir skremt.*

Jeg tar frem en stol og ber henne forestille seg at samboeren sitter der. Hun kan det.

T: - *Forestill deg nå at samboeren din sitter foran deg, samtidig som du kjenner på behovet for omsorg, trøst og for å bli holdt rundt.*

L: - *Det er vanskelig! Da må jeg puste. Jeg har holdt pusten helt fra han ble plassert i stolen.*

T: - *Er det greit at jeg forteller ham hvordan du har det akkurat nå og hva du har behov for? Så kan du bare sitte og lytte?*

Hun nikker. Jeg begynner å fortelle ham hvordan Live har det og hva hun har behov for, og hvor viktig det er for henne at det skjer i langsom fart, hvor engstelig og sårbar hun er.

T: - *Live har behov for omsorg, trøst, å bli holdt rundt og strøket. Og at det skjer med en så langsom og forsiktig tilnærming at hun ikke blir skremt.*

Hele tiden sitter Live stille og hører på.

T: - *Hvordan tror du han ville reagere?*

Live retter seg opp og ser på meg med et forundret blikk.

L: - *Positivt! Når jeg sitter sånn og hører på deg, så husker jeg at jeg faktisk har klart å be om det når jeg trengte det én gang før. Da ble han glad og klarte å gi meg det. Jeg kan det faktisk, og han kan møte meg og gi meg det! Det hadde jeg helt glemt. Jeg tror jeg tør å gjøre det på nytt.*

Jeg oppmuntrer og støtter Live til å gå inn i og bli det hun opplever i øyeblikket. Sammen med meg her og nå våger hun det uten å numme seg. Endepunktet er nådd, hun er helt og fullt seg selv akkurat nå, samtidig som hun er i kontakt med meg (Beisser 1970). Kontrollen blir tydelig, det implisitte er eksplisitt, og hun får muligheten til å foreta valg. Avslutningsvis sier hun:

L: - *Jeg tror jeg tør å gjøre det på nytt!*

Oppsummering

En av gestaltterapiens unike bidrag til psykoterapien er bruken av terapeutiske teknikker som hjelper klienten til å bringe frem i lyset uferdige situasjoner, traumer eller traumerelaterte konflikter fra fortiden for med det å løse dem her og nå (Cohen 2002). I denne artikkelen har jeg vist en måte å gjøre dette på. Det spesielle med klienter som Live, er at i tillegg til å vokse opp under ekstreme livsbetingelser, finnes det ingen trygge voksne å lene seg til. På den ene siden er den lille jenta truet av ytre krefter, og på den andre siden finnes det intet bekreftende samspill som gjør det mulig for henne å bli seg selv – tydelig for seg selv og andre (Stern i Brodin og Hylander 1999).

Noe av det som definerer et traume, er fravær av kontroll og forutsigbarhet, en opplevelse av å bli truet på sin eksistens (Serok 2004, Anstorp mfl. 2006). Her kommer ideelt sett den trygge voksne inn for å hjelpe og støtte barnet til å romme de truende følelsene som et traume forårsaker. En traumatisert person vil ta i bruk helt spesielle reaksjoner for å beskytte sin grense inntil opplevelsen av fare er over (Perls mfl. 1951). Jeg har forsøkt å vise at forutsetningen for å fullende en uferdig situasjon er å skape en så trygg grunn at klienten våger å være bevisst sine følelser i møte med en annen person her og nå. I gestaltterapi er terapeuten og terapeutens møte med klienten den viktigste kilden til å skape denne trygge grunnen.

Selv oppsummerer Live terapien slik: - *Det var helt nødvendig for meg å ikke skulle gå tilbake i tid og oppleve overgrepene på nytt. Da hadde jeg blitt traumatisert på nytt. Det var nødvendig for meg at du møtte meg der jeg var, at du ikke presset, men gikk ved siden av meg. Når du orket å se min skam, min litenhet og usikkerhet, når du torde, så torde jeg også å se meg selv. Når du ikke syntes jeg var stygg, men kunne ta meg imot, kunne jeg også orke å ta meg selv imot, eller se på alt det ekle, usikre, redde, uten å gå i stykker.*

Litteratur

Anstorp, T., Benum, K. & Jakobsen, M. (red.) (2006): *Dissosiasjon og relasjons-traumer*. Oslo: Universitetsforlaget.

Beisser, A. (1970): *The Paradoxical Theory of Change*. Gestalttherapy Page. 2010, USA.

Brodin, M. & Hylander, I. (1999): *Å bli seg selv*. Oslo: Pedagogisk Forum.

Cohen, A. (2002): *Gestalt Therapy and Post-Traumatic Stress Disorder: The*

potential and its (lack of) fulfillment. *Gestalt*, 6:1-11. Hentet fra Internett 15. juli 2002 og tilgjengelig fra <http://www.g-g.org/gej/6-1>.

Evans, K. (2002-2003): *Healing Shame; a gestalt perspective*. Gestaltnett.no

Frank R. (2001): *Body of Awareness*. Cambridge, Massachusetts: Gestalt Press.

Hostrup, H. (1999): *Gestaltterapi*. København: Hans Reizels Forlag.

Jørstad, S. (2002): Oversikt over kontaktmekanismer (s.73-79). I S. Jørstad & Å. Krüger (red.): *Den Flyvende Hollender. Festskrift*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt.

Kirkengen A.L. (2006): *Hvordan krenkede barn blir syke voksne*. Oslo: Universitetsforlaget.

Mannerstråle, I. (red.) (1995): *Gestaltterapi på svenska*. Kristianstad 1994, Wahlström & Widstrand

Martel, B. (2008): *Sex, gløder og skuffelser*. Oslo: Conflux forlag.

Moskaug, K. (2010): Egotisme. *Norsk Gestalttidsskrift*. 7(1), s. 21-30.

Perls, L. (1992): *Living at the Boundary*. The Gestalt Journal.

Perls, F., Goodman, P. & Hefferline, R. (1990): *Grundbog i gestaltterapi*. København: Borgen Forlag.

Perls, F., Goodman, P. & Hefferline, R. (1951): *Gestalt Therapy*. USA: The Julian Press, Inc.

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

Serok, S. (2004): Implications of gestalt therapy with post traumatic patients. *The Gestalt Journal Vol. VIII (1)*.

Sinason, V. (red.) (2002): *Attachment, Trauma and Multiplicity. Working with dissociative Identity Disorder*. London: Karnac Books.

Skarstad S.M. (2004): Konfluens - Brudd og flyt i kontaktsyklusen. *Norsk Gestalttidsskrift* 1(1) s. 38-53.

Spagnuolo Lobb, M. (2003): Creative Adjustment in Madness: A Gestalt Therapy Model for Seriously Disturbed Patients. I M. Spagnuolo Lobb & N. Amendt-Lyon (red.) *Creative licence. The Art of Gestalt Therapy*. Wien: Springer-Verlag.

Staemmler, F.M. (1994): On Layers and Phases. A Message from Overseas. *The Gestalt Journal* 17(1), 5-31.

Stern, D. (2003): On the Other Side of the Moon: The Importance of Implicit Knowledge for Gestalt Therapy. I M. Spagnuolo Lobb & N. Amendt-Lyon (red.) *Creative licence. The Art of Gestalt Therapy*. Wien: Springer-Verlag.

Stern D. (2003): *Et spædbarns dagbog. Hvad dit barn ser, føler og oplever*. København: Hans Reizels Forlag.

Stevens J.O. (1989): *Awareness*. Eden Grove Editions.

Van Baalen, D. (2002): Gestaltdiagnoser. I S. Jørstad & Å. Krüger (red.) *Den Flyvende Hollender. Festskrift* (s.14-41). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt.

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

Å forebygge og redusere utviklingen av psykiske lidelser blant rusmisbrukere

Av Bror Walderhaug

Utgangspunktet for denne artikkelen er mitt eget arbeid i kommunal regi med unge vanskeligstilte menn. Til tross for det blir brukt mye ressurser på å hjelpe disse klientene til å etablere seg i samfunnet, faller urovekkende mange av dem ut i langvarig rusavhengighet.

NØKKEORD: *Konfluens, awareness, differensiering, etterkontakt.*

Gjennom et klientarbeid vil jeg vise hvordan jeg arbeider med avhengighet. Min hypotese er at bevissthet om egen avhengighet handler om awareness. Økt awareness, innsikt i egne behov og ansvar for egne valg, er basis for metodisk arbeid med avvenning. Den dominerende kontaktformen er konfluens. Jeg vil i klientarbeidet, og ved drøfting av dette, vise hvordan gestaltterapeutiske intervensjoner hjelper klientene til å differensiere.

Bakgrunn

Interessen for problemstillingen kom etter at jeg jobbet med unge arbeidsløse. I denne gruppen var problemer med rus og psykiske lidelser overrepresentert. En del av klientene klarte å skjule sitt misbruk i starten. De var mestere i å skjule egen atferd, og hadde lært seg "å kutte svinger" som løsning på egne

vanskeligheter. Tilsynelatende levde de normalt. De opplevde ikke at rus var noe problem, men en løsning for å takle en vanskelig tilværelse. Konsekvensene av rusbruken var ikke synlig for omgivelsene i denne fasen. En mangelfull dialog med jobb/skole førte til stadige misforståelser, og fordømmelse begge veier. Etter hvert kom ungdommene på kant med sine omgivelser. De mistet tillit, fikk mindre ansvar, og opplevde seg selv mindre verdt. De trakk seg mer tilbake og begynte å ruse seg mer.

For meg så dette ut som et mønster som gikk igjen hos mange som etter hvert utviklet avhengighet. Hjelpeapparatet klarte ikke å støtte denne gruppen unge arbeidsløse tilstrekkelig til at endring ble en mulighet.

Dilemmaet "rett/galt" og "flink/ikke flink" fulgte denne gruppa tett. Deltakerne i gruppa var psykisk sårbare og lette å skamme. Det ble viktig å finne en form som rettet seg mot hvert enkelt individ, istedenfor bare å styre etter regler og normer i samfunnet.

I et terapimøte vil en gestaltterapeut bidra med sin egen oppmerksomhet, som en del av behandlingen. Dette øker klientens evne til egen oppmerksomhet på seg selv og omgivelsene også sammen med andre. Oppmerksomhet er en forutsetning for å kunne oppleve seg selv som en del av sine omgivelser (Yontef 1988/1993).

Med mer bevissthet kan klienten i større grad oppdage hva han/hun faktisk gjør og bidrar med selv. Med trening og utprøving får han/hun etter hvert mulighet til å utvikle andre måter å agere eller reagere på. Ett av målene for behandlingen er å finne annet å gjøre enn å ruse seg når livet er vanskelig.

For å synliggjøre arbeidsform og metode vil jeg trekke ut ett arbeid og presentere biter av det i denne artikkelen. Jeg vil sette teori på arbeidet og forklare hva jeg har tenkt. Avslutningsvis vil jeg skrive om hvordan metodikken kan være nyttig for hjelpeapparatet i møte med psykisk syke rusmisbrukere. Klienten er anonymisert.

Klientarbeid

Jeg har fulgt denne klienten i ca. to år. I løpet av denne tiden var han i en kortere periode med i en gruppe for spillavhengige ved en ruspoliklinikk. Han klarte ikke å gjennomføre dette gruppearbeidet.

Klienten, som jeg her kaller Per, er henvist til meg av NAV. Økonomisk er han konkurs. Han har jobberfaring, men har ikke arbeidet på flere år. Grunnet

truende atferd har han i perioder vært utestengt fra resepsjonen ved sosialkontoret.

Når han kommer til meg er han mimikkløs, har høye skuldre og snakker nedsettende om kommunen og hjelp han ikke får. Han hevder at hjelperne hans er udugelige, at han blir rasende og vil banke dem opp. Han er svært kritisk til systemet, opplever avvisning, og at hjelperne ikke gjør jobben sin. Jeg opplever at han er mest fortvilet over sin egen situasjon.

I løpet av noen samtaler har han fortalt om rusavhengigheten, som startet med sniffing av lim som barn, og han fortsatte som alkoholiker i ungdomstiden. Tidligere vanskelige opplevelser førte til at han spontant, etter en konkret hendelse, sluttet med alkohol. Hans avhengighet fikk en annen form, han ble avhengig av pengespill.

Jeg tenker at han løser alle behov, savn og uro med å spille. Jeg vil øke hans awareness på hvordan han tenker. Hva han mister. Hva han oppnår. Hvordan han dekker behov. Mer oppmerksomhet på når han tar valget om å spille, slik at han bedre skal kunne erfare hva spill er for ham, og kunne velge om det er dette som er bra for ham, om det egentlig dekker hans behov. Her er utdrag fra en samtale:

Klient (K): - *Når jeg står ved en automat og skal bestemme meg for ikke å spille er det som det er to deler av meg som snakker sammen*

Terapeut (T): - *Å ja. Kan du fortelle meg hvilke to deler som snakker sammen?*

K: - *Jo, det er den fornuftige som sier at Per skal gå hjem og se på TV. Ikke spille. Også har jeg han som bare ler og ydmyker meg. Han sier at Per ikke kan noe og at jeg ikke skal tro at jeg er noe.*

T: - *Jeg har et forslag til deg for å se om det er mulig å gjøre dette enda litt tydeligere. Er du med på å prøve å la disse to snakke sammen? At vi setter ut tre stoler og lar dem ha hver sin. Så lar vi dem snakke sammen ved at du går rundt mellom stolene og snakker for hver av figurene.*

K: - *Ja, det kan jeg.*

T: - *Så, hvem begynner?*

K: - *Her hadde jeg egentlig tenkt å reise hjem og lage middag. Det er han fornuftige først.*

Kf (klient fornuftig): - *Ja, da drar jeg hjem og lager middag jeg.*

Ky (klient ydmykende): - *Hei pusling. Kom igjen. Ikke tro du er noe. Nå skal du spille.*

T: - *Hei. Hva skjer med deg når du hører på han som ydmyker?*

Kf: - *Jeg blir slapp. Mister all kraft og blir litt lei meg. Har ingen motstand. Han som*

ydmyker har all makt over meg.

T: - *Kan du si det til han?*

Kf: - *Hei, jeg mister all kraft og blir lei meg når du kaller meg pusling.*

Ky: - *Du liker meg jo ikke. Jeg er alltid i veien.*

Kf: - *Det er som vi er i kamp og jeg taper alltid. Det er så slitsomt.*

Ky: - *Har du det sånn? Jeg prøver bare å overleve. Jeg trodde du ville meg til livs?*

Kf: - *Ja, jeg trodde det, men kanskje ikke nå lenger. Tror du vi kan hjelpe hverandre?*

Ky: - *Jeg har aldri tenkt på det. Kanskje det er mulig? Jeg vil!*

Når klienten avslutter denne dialogen blir han sittende stille lenge. Etter en stund ser han opp og forteller at det er som han opplever et nytt håp. Vi har da en dialog rundt hva han har oppdaget og erfart gjennom denne øvelsen. Han forteller at han har fått en ny innsikt. Som om han bruker egne krefter og tanker mot seg selv: "Det er som jeg er litt mer på plass. Mer fofeste", forteller han. Når jeg spør hvordan han opplever det nå, forteller han at skuldrene ikke er like tunge lenger, og han beskriver rommet vi er i som lysere.

Etter dette arbeidet kan vi begynne å jobbe direkte med rusproblemet. Vi blir enige om å jobbe mer sammen med utfordringer rundt avhengigheten hans, samtidig som jeg henviser til en gruppe for spillavhengige, arrangert av spesialisthelsetjenesten, noen måneder fram i tid.

Arbeid med rusepisoder

For personer med avhengighetsproblematikk er det avgjørende å bli kjent med eget rusmønster for å skape endring. De må bli kjent med hvordan de begynner å tenke på å ruse seg, altså hva som skjer i forkant av hver rusepisode. De må vite hva de får ved å ruse seg, hva de unngår og hvilke omkostninger det har å være rusbruker. Dette er både fysiske, følelsesmessige og mentale erfaringer.

Å jobbe med avhengighet er et langvarig og langsomt arbeid. Terapien har ofte mange brudd. Misbrukeren fortsetter med rusbruken, og er borte fra hjelpeapparatet igjen.

Etter å ikke ha møtt til noen avtaler er han tilbake for å jobbe videre med avhengigheten. Timen begynner med at han forteller fra siste uke og plukker ut en av spilleepisodene han da hadde. Han beskriver situasjonen nærmere og følgende dialog finner sted:

K: - *Så gikk jeg gjennom togstasjonen, og så kjente jeg det strammet seg til i magen. Begynte å titte inn i kroken innerst der automaten sto. Så var jeg der bare. Sto litt bak*

og så på han som spilte. Da automaten var ledig gikk jeg fram til den for å spille. Han som nettopp hadde spilt sto ganske lenge, og jeg så han ikke hadde vunnet noen større gevinster. Jeg tenkte at maskinen nå var ganske bra "ladet".

T: - Ganske bra ladet?

K: - Ja, når ingen har vunnet på lenge er det mulig å vinne ett stort beløp.

T: - Åja. Tenker du det er sann at når ingen vinner på en stund er det lettere å vinne et stort beløp?

K: - Ja. Det vil si jeg vet at det ikke er slik. At maskinen ikke har noe minne. I praksis tror jeg det er sann likevel. At det finnes gunstige og ugunstige tider å spille på for å si det sann.

Jeg valgte å ikke jobbe videre på det logiske nivået med å overbevise klienten om at sjansen for å vinne er presis den samme uansett når du forsøker. Velger isteden å fokusere på øyeblikket hvor han velger å spille. I endringsarbeid ved avhengighet er dette det letteste punkt å gjøre andre valg på. For å få til endring trenger han mer oppmerksomhet på seg selv i situasjonen, i denne tidlige fasen før valget finner sted. Om han har mer oppmerksomhet på hva som skjer med ham tidlig i denne prosessen, kan han velge rikere og friere. "a refreshing and revitalizing experience" (Polster & Polster 1974, s. 213).

T: - Du Per, jeg hørte du fortalte i stad at når du går på stasjonen så begynner det å skje noe i magen din. Kan du fortelle litt mer om det?

K: - Ja, jeg går bortover på stasjonen og tenker jeg skal gå inn og kjøpe røyk før toget går. Så merker jeg at det begynner å knyte seg til i magen. Plutselig står jeg foran maskinen og venter på tur. Litt skjelven og uten andre tanker enn spill.

Jeg tenker det må være noe mer før dette som Per ikke er klar over og tenker det kan være nyttig for han å se nærmere på forløpet.

T: - Du går bortover på stasjonen og tenker du skal gå inn og kjøpe røyk, før det begynner å knytte seg til i magen. Kan du fortelle meg enda mer nøyaktig hva som skjedde. Hvor var du da du tenkte røyk? Og hva la du merke til rundt deg da?

K: - Jo, jeg sto og ventet på toget. Hadde god tid, og var litt rastløs. Når du spør så kommer jeg på at jeg egentlig tenkte at jeg skulle kjøpe røyk og samtidig ta en liten titt på maskinen, om det sto noen og spilte der.

T: - Åja. Flott oppmerksomhet. Kjøpe røyk og ta en liten titt på maskinen. Kan du si noe mer om dette øyeblikket.

K: - Ja, jeg begynte å skjelve litt og kjente tyngden av småpenger i lomma. Jeg måtte ikke ta dette toget hjem. Det var ingen som ventet på meg.

T: - Hmm. Når jeg hører på deg er det som du har en dialog med deg selv. At en del av deg har tenkt å ta toget hjem og en annen del har andre planer?

K: - Ja, det har du jammen rett i. Jeg overtaler meg selv til å droppe toget.

T: - Om du ser for deg denne dialogen. Tror du det er mulig å spille den ut nå.

Jeg tenker at en dialog mellom de to sidene av Per - i nåtid - vil gi Per nye erfaringer, følelser og tanker som han kan ha bruk for i utforskningen av sitt eget spillmønster (Korb, Gorrel, Riet1989). Per er med, og beskriver de to sidene av seg, før han plasserer dem i rommet og går inn i dialogen.

Ky: - Du har god tid. Ingen venter på deg hjemme. Du kan gå ned og se på spillet.

Kf: - Er det så lurt da? Jeg hadde egentlig tenkt å reise rett hjem.

Jeg velger å gå inn å støtte Kf slik at han kan differensiere fra den andre. Tenker å jobbe med temaet om å miste seg selv i den andre i denne timen. (Jørstad 2002)

T: - Hei Per, jeg stopper deg litt her. Det høres som han snille kanskje trenger litt støtte for å få tak i hva han vil istedenfor å svare på spørsmål fra han som ydmyker. Fortell han hva du vil. Jeg står her og støtter deg.

Kf: - Jeg har tenkt å reise hjem, jeg.

Ky: - Nei. Det skal du ikke. Gå og spill. Det er det du kan.

Per ser på meg og forteller at han allerede har mister all kraft. Han forteller at han ikke var klar over at dette skjer så raskt. Han vet ikke noe om å stille opp mot han som ydmyker.

Per blir igjen konfluent, men når han er oppmerksom på det, er han klar over hva som skjer, og med det kan han igjen differensiere. Han skiller mellom seg, og den andre stemmen i seg. Jeg ønsker å gi Per mulighet til å finne ut mer om dette, så jeg oppfordrer den ene stemmen i han til å fortsette dialogen.

T: - Ok Per. Si det til han.

Kf: - Du tar rotta på meg når du sier sann. Hva er vitsen med det?

Ky: - Jeg forsøker å holde deg nede. Det er sann jeg er. Kan ikke annet.

Kf: - Vil du meg vondt?

Det blir stille en lang stund.

Ky: - Egentlig ikke. Jeg tør ikke noe annet. Om jeg ikke overtaler deg til spill vet jeg ikke hvordan det skal gå med meg. Vet ikke hva annet jeg skal gjøre. Det er å få deg til å spille jeg kan. Det er sann jeg klarer meg.

Kf: - Jeg ønsker å leve på en annen måte. Ha nære venner og kanskje familie.

Ky: - Jeg kan ikke det. Er redd for nærhet. Vet ikke hvordan jeg skal gjøre. Vil bare flykte.

Kf: - Jeg er alene, ensom. Har ikke jobb. Jeg vil ikke mer av dette livet.

T: - Hei Per. Jeg avbryter deg litt nå igjen. Fint å høre på deg. Det ser ut for at han som ydmyker også trenger litt støtte nå. Kanskje Fornuften kan se noen kvaliteter i han andre og ta han med seg?

Kf: - *Jeg kan hjelpe deg, og trenger hjelp av deg. Du er sterk, og jeg ønsker mer styrke. Jeg passer på deg om jeg får til å gjøre noe annet enn den vanlige spillingen, og du kan være styrken min.*

Ky: - *Hmm. Ja det var en idé. Det skal jeg tenke på.*

I denne delen av arbeidet begynner klienten å se sider av seg selv litt mer nyansert. Hans vante handlingsmønster er ikke lenger tilstrekkelig. Det er ikke i denne situasjonen mulig for ham å dele opp i svart/hvitt. Paletten trenger flere farger for at verden fortsatt skal kunne være meningsfull.

Når Per og jeg sitter sammen etterpå, er Per oppglødd, sliten og stille. Han forteller at det er ganske tøft arbeid, og at han ikke visste at det er så sterke krefter i han som drar. Han forteller også at han har fått en ny erfaring. At det ikke trenger å være krig og kamp i ham. Han sier at det er som om han øyner et nytt håp, som om at han kan bruke kreftene sine til nytte for seg selv.

K: - *Det i meg som ydmyker er faktisk en styrke jeg har, som jeg kan bruke til gode ting også. Jeg øyner nytt håp. Jeg har holdt på med dette mønsteret hele livet nesten. Først nå begynner jeg å se hva jeg gjør. Jeg tror nok jeg vil ha en god del hjelp med dette nye framover. (Zinker 1977)*

Teori

Konfluens er en kontaktform som ofte er framtreddende i avhengighet. Jeg tenker derfor det er nyttig for klienten å få større kunnskap om hvordan han smelter sammen med avhengigheten sin, uten å være oppmerksom på at det er det han gjør. Ved å øke bevisstheten rundt hva og hvordan han gjør og har det, hjelper jeg han til å bli mer oppmerksom og bevisst. Så skaper jeg en situasjon rundt temaet han er opptatt av i denne timen, for at han sammen med meg kan erfare noe nytt. Med nye erfaringer gjør jeg klienten bedre rustet til å kunne ta andre valg senere. I dette arbeidet, ved eksperimentet, ble klienten klar over hvordan han manipulerer seg selv, han lærte seg å si fra om noe annet han ville (differensierte), og han ble oppmerksom på at noe i han ville spille og noe annet i han ville la det være. Han erfarte at det finnes et valg.

"Konfluens er betegnelsen på en mental prosess hvor to eller flere individer har opphevet opplevelsen av enhver forskjell og grense mellom seg." (Hostrup 1999, s 131). En avhengig person klarer ikke skjelne egne behov fra hverandre, og lener seg i sin konfluens til rusmiddelet. Rusmiddelet skal dekke alle behov. Tidligere i terapien kjente Per ikke så mye til hvordan han tilpasset seg i forhold til sin avhengighet. Per var konfluent og i ett med spillbehovet sitt, som svar på

ulike behov som dukket opp. Når han spiller er han viljeløs og ikke i stand til å differensiere. Når Per opplever indre uro, dukker tanker om spill opp, og manifesterer seg i Per som fornemmelse og følelse. Sug i magen, en søt kløe, tanke og følelse forsterker hverandre i én retning. Hans syn er selektivt, derfor er det kun en spilleautomat han ser etter i omgivelsene sine. Bare informasjon som minner om spill tas inn. Alt annet siles unna som uvesentlig. Tidsbegrepet blir borte, tanke og oppmerksomhet retter seg mot mulighet for å tilfredsstille spillbehovet. Pulsene øker. Alt annet blir betydningsløs. Per er ikke lenger i stand til å differensiere. Han "går for" spill, om det er fysisk mulig.

Per kunne av og til la være å spille tidligere også. Jeg tenker at disse gangene verken differensierte eller valgte Per noe annet bevisst. Han deflekterte. Oppmerksomheten hans flyttet seg til noe annet, og spill var ikke figur lenger. Han isolerte seg, som er den andre siden av konfluensmynten. Han er da ikke i kontakt med spill som en mulig tanke, og har ingen behov som minner han om spill. Han er isolert fra figuren spill.

Gjennom terapien ble han i stand til å bygge opp så mye selvstøtte at han kunne øke sin awareness, og med det bli oppmerksom på mer av hvem han er i situasjonen, og hva han gjør. Han kunne se flere behov i seg samtidig. Når han ble kjent med projeksjonene, Ky og Kf, kunne han begynne å integrere sider av dem. Gjennom dette arbeidet ble han i stand til å differensiere. Når han vet mer om hvem han er når spill er mulig, kan han også velge. Svart/hvitt er ikke lenger tilstrekkelig. Paletten har flere farger. Når vi avslutter denne timen er vi enige om å fortsette å jobbe videre sammen med spillemønsteret hans. Vi holder på i ett år med faste møter ukentlig. I timene berører vi situasjoner hvor han spiller, eller situasjoner hvor spill bare er ett tema. Vi berører stadig ulike vinklinger til livet. En rød tråd i vårt arbeid er at vi alltid skal ha fokus på spill i temaene vi snakker om. Det var vår avtale på forhånd.

Etter dette året er klienten i fast jobb som han har skaffet seg på egen hånd. Han beholder lønnen sin selv og spiller ikke lenger. Han bytter ikke sin spillavhengighet ut med rusmidler, slik han gjorde tidligere. Vårt samarbeid er nå avsluttet. Klienten benytter seg for tiden ikke av offentlig hjelpeapparat.

Tanker rundt gestaltterapeutisk tilnærming til avhengighet.

Klienter som har utviklet avhengighet har noen felles former de bruker når de forholder seg til omverdenen. Ved normal bruk av stimuli vil man først legge merke til hvordan man har det, hva som finnes i omgivelsene og tenke etter

hvordan alt dette kan organiseres til ett hele. Man stiller spørsmålene: Hvilket behov har jeg? Kan det tilfredsstilles? Passer det nå? Deretter kontakter man det man mener kan tilfredsstille behovet. Underveis oppleves mening/tilfredsstillelse, og etter en stund er behovet dekket. Han/hun trekker seg tilbake når handlingen ikke lenger støtter et behov, og faller så til ro igjen. Nyter kanskje bare det å være, til et nytt, annet, behov dukker opp. (Zinker 1997). For den avhengige vil denne naturlige syklusen brytes allerede i begynnelsen hvor noe fornemmes. En typisk avhengig vil ikke bygge awareness, men vil allerede ved fornemmelse om noe, gå direkte til handling. Han/hun vil ikke ta seg tid til å kjenne etter og finne ut hva det virkelige behovet er. Terapi handler her om å gjøre klienten i stand til igjen å kunne følge en naturlig syklus, fra ett behov oppstår, til det er dekket.

Klienten i dette caset kjenner en fornemmelse i magen og går direkte til handling. Han er ikke bevisst hva behovet egentlig er, men forsøker å tilfredsstille det (og de fleste andre behov) med spill og tidlige også med rusmidler. "Plutselig var jeg bare der", sier han.

Han kjenner noe i kroppen, og går automatisk mot spill. Han kjenner ikke etter hva spillingen gjør med han, men fortsetter med handlingen til pengene er slutt. Han er ikke klar over hvordan han reagerer, hva som er alternative handlinger for å dekke behovet han kjenner, eller hva det gjør med han. Han kjenner på en spenning og en slags tilfredsstillelse underveis. Handlingen er blitt automatisert, som ett svar på mange behov i livet. Det blir samtidig en flukt. Han unngår å møte de behovene som egentlig ligger til grunn for handlingen (kanskje behov for nærhet, sinne, si ifra til noen om noe o.s.v.).

I stedet for tilfredsstillelse sitter han igjen med skam, fortvilelse og økonomiske vansker. Behovet for å dekke det egentlige behovet blir borte underveis, men dukker opp igjen i en annen situasjon. Slik fortsetter runddans.

Et eksempel på dette kan være fornemmelsen som kjennes i kroppen ved opplevd skuffelse. Når en avhengig opplever et snev av fornemmelse som minner om den tidligere skuffelsen, går han/hun direkte til handling, han/hun ruser seg. Det ser ut til å virke i øyeblikket. Fornemmelsen forsvinner. Han/hun trenger ikke lenger bruke energi på å finne ut hvilke følelser som hører til fornemmelsen, og hvilke handlinger som er akseptert og som tilfredsstiller behovet skuffelsen vekker. Neste gang han/hun kjenner på en tilsvarende fornemmelse, dukker umiddelbart "ruse seg" opp som svar på behovet. En uferdig gestalt lukkes ikke, og et rusmønster etableres.

I avhengighet dekkes flere ulike behov på samme måte, med spill og rus.

Klienten må bli klar over hva han gjør og differensiere fra spillet. Så kan han begynne å se på hva som er hans egentlige behov, og hvordan de kan tilfredsstilles. Denne delen av arbeidet handler også om å jobbe med tillærte sannheter om hva klienten tillater seg å gjøre, og hva han ikke tillater seg å gjøre, introjekter. (Jørstad 2002, s.73) Vi jobber sammen i timene med å identifisere behov, og ulike måter å dekke disse behov på. Sluttfasen av hver time bruker vi til å sitte sammen og finne ut hva han har gjort sammen med meg og hva han sitter igjen med av nye oppdagelser. I arbeidsforløpet går vi igjennom en naturlig syklus for å dekke et behov. Han erfarer å måtte være i noe over litt tid, uten å finne en løsning. Identifisere behov, og jobbe med dette behovet for å gjøre det enda klarere. Tenke igjennom hva en løsning kan være. Prøve ut denne løsningen. Trekke lærdom og erfaring ut av handlingen.

Nyttig metode

Rusmisbrukere med psykiske lidelser har mye å stri med. Hverdagene er fylt opp med problemer som skyldes deres daglige livsførsel. Mangel på penger, behovet for stoff, utkastelse av bolig, konflikter med andre personer, underernæring. Dette er mennesker som i stor grad har mange av praktiske og følelsesmessige problemer, som overskygger muligheten til å kunne jobbe systematisk med temaer over tid. Bare å møte opp til time hver uke, er for mange nesten umulig.

En arbeidsform som kan føre til ny innsikt uten at klienten trenger å jobbe systematisk med seg selv over tid, gir mulighet til framskritt for denne gruppen. Mange har opplevd for mye smerte i livet sitt, og har for liten erfaring med å holde tilbake når de tar fram smertefulle temaer, til at de orker å jobbe særlig mye med sin historie. En metode hvor vi isteden jobber med klientens opplevelse og valg i dag (fenomenologisk metode), kan være en lettere vei til ny innsikt. Klienten oppdager nytt, og kan selv velge om dette nye er nyttig for hans/hennes handlinger framover. Nye erfaringer og ny innsikt gir klienten et rikere grunnlag for å kunne identifisere egne behov, og med det mer fleksibilitet når det kommer til valg av adekvat handling for å dekke dette behovet.

Ansvarliggjørende tilnærming

Først trengs det en dreining av fokus, fra omsorg, til likeverdig partner, mellom saksbehandler og klient. Fra objekt-subjekt til subjekt-subjekt-relasjon.

En mer aktiv brukermedvirkning enn målgruppa tradisjonelt tas med i.

Dette gjør at klienten tar mer av ansvaret og oppgavene selv, og sitter igjen med inntrykk av mestring, og at samarbeidet derfor går ganske bra. Opplevelsen er at noe skjer. Fenomenologisk er det en vesentlig faktor at klienten selv blir klar over hva han gjør, hvordan han gjør det, for å finne egne ressurser i det som skjer. Det kan ta litt mer tid å løse et praktisk problem når klienten er delaktig. På den annen side fører det til at klienten opparbeider kunnskap om hvordan han kan løse problemet selv, eller unngå problemet.

Gestaltterapi i rusbehandling

Jeg mener gestaltterapeutisk metode har en viktig plass i rusfeltet, spesielt med den eksperimentelle formen. Sammen med terapeuten utforsker klienten uoppdagede sider av seg selv gjennom små eksperimenter, som utvikles i felleskap ut fra situasjonen og temaet det jobbes med. Når klient og terapeut snakker sammen etter eksperimentet om hva de gjorde, gis klienten mulighet til å høste, i form av å sette ord på egne erfaringer I tillegg til det kognitive får klienten tilgang til kroppslige og følelsesmessige erfaringer. Jeg mener dette er et viktig bidrag, spesielt for denne klientgruppa, som i stor grad er stigmatisert. Befriende da å møte en metode som ikke dømmer eller skiller mellom rett og galt, men som bare er fenomenologisk.

Litteratur

- Yontef, G. M. (1988/1993). *Awareness Dialogue and Process*. Gouldsboro, ME 04607: The Gestalt Journal Press
- Hostrup, H. (1999/2001). *Gestalt-terapi*. Gylling, Denmark 2001: Narayana press.
- Polster, E & M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books
- Korb, Gorrell og van der Riet. (1989). *Gestalt therapy, Practice and Theory*, USA: Allyn and Bacon
- Jørstad, S. (2002). *Den Flyvende Hollender*, Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS,
- Zinker, J. (1977). *Creative process in gestalt therapy*. New York: Vintage Books,



Kjærlighet, relasjon og selvfølelse Hvorfor virker gestaltterapi?

Av Siw Stenbrenden

Møter med egne og andres klienter har gitt meg et bestemt inntrykk av at de aller fleste er fornøyde med gestaltterapeuten sin og opplever at terapien gir mening og et mer tilfredsstillende liv. I denne artikkelen vil jeg forsøke å gjøre rede for hva jeg tror er årsaken til at klienter flest opplever at gestaltterapi fungerer.

Mitt ønske er at det jeg har skrevet her, kan bidra til at du som gestaltterapeut blir mer klar over hvilken forskjell du kan gjøre i andre menneskers liv. Noe som igjen kanskje kan gi deg det motet du trenger for å gå ut i verden og virkelig synliggjøre gestaltterapi.

Jeg vil komme inn på nyere hjerneforskning og litteratur, som viser at de tidligste relasjonene våre, spesielt fra vi var 0 til 2 år gamle, faktisk satte fysiologiske spor i hjernen (Gerhardt 2004). Disse sporene gjør at vi som voksne ofte gjentar de samme relasjonsmønstrene som vi gjorde den gang. Dette påvirker og får betydning blant annet for våre parforhold, vennskap, forholdet til kolleger, foreldre og til egne barn. Mennesket er grunnleggende sosialt, og det er gjerne når de viktige relasjonene i livet vårt blir problematiske, at vi kan kjenne behov for hjelp og støtte hos en terapeut.

Gestaltterapi-teorien dreier seg mye om hvordan terapeuten i relasjon til klienten kan arbeide for å bidra til autentiske og likeverdige menneskemøter (Buber 1971). På den måten gir vi klienten et trygt sted for å utforske det som virkelig er og mulighet for utprøving av nye og mer fruktbare handlingsmå-

ter. Dette kan bidra til økt anerkjennelse og aksept av en selv, bedre selvfølelse og mer egenkjærlighet.

Jeg vil forsøke å sammenfatte noe av gestaltterapi-teorien, slik at vi lettere kan se sammenhenger og den faglige bakgrunnen for praksisen vår. På den måten vil jeg vise hvordan selve teorien er et viktig grunnlag når vi intervensjoner overfor klienter. Som på sin side opplever at dette gir mening, helbredelse og personlig vekst.

Våre tidligste relasjoner

Fra vi lå i magen til vi begynte å krabbe og etter hvert gå, utviklet hjernen vår seg enormt. Moderne forskning viser at spesielt den sosiale og den emosjonelle delen av hjernen i utgangspunktet er svært påvirkelig og åpen. Forskere forklarer dette, ifølge psykoterapeut Sue Gerhardt, med at babyer verden over blir født inn i svært ulike miljøer og at det derfor, evolusjonsmessig er nødvendig å tilpasse seg (Gerhardt, 2004).

De tidligste relasjonene våre, oftest med mor og/eller far, preger oss den dag i dag. Babyen blir født inn i verden med sansene vidåpne mot omsorgspersonen(e) og lærer seg raskt hvordan det er mulig å overleve i sine nærmeste omgivelser. Barnet tilpasser seg og måten det er i relasjon til mor/far på, betinges av responsen det får og preges inn som handlingsmønstre.

I gestaltterapien tror vi på og jobber etter feltteorien (Lewin 1935), som handler om hvordan vi gjensidig påvirker hverandre i en situasjon. Ofte illustreres denne teorien med et blide av en magnet og jernspon drysset utover, og hvordan mønsteret sponene danner, påvirkes av magneten og dens bevegelser.

Det er mulig å tenke seg at et spedbarn med sine vidåpne sanser mot verden og dets nærmest upåvirkede sinn og sjel, er den i feltet som blir sterkest influert av andre. (Jeg tenker da at barnet er de små, flyktige jernsponene). De voksne på sin side har mye mer erfaring i å forsvinne vekk fra her-og-nå, opp til hodet, til regler og faste handlingsmønstre og har sannsynligvis ikke den samme tilstedeværende årvåkenheten som babyen har. På den måten virker selv tilsynelatende små stimuli sterkt på babyen, og den oppfatter omsorgspersonens kropp, sinnstemning og respons/mangel på respons som en rettesnor den tilpasser adferden sin.

Sped- og småbarns første måte å være i kontakt med de nærmeste omsorgsgiverne på, er kroppslig og sensorisk. (Stern 1985). Derfor blir relasjons-

mønstrene fra denne første perioden av livet også synlige i kroppen. Ruella Frank og Frances La Barre skriver om dette i "The first year and the rest of your life" (2010). Med kroppen forstår babyen om den vil bli tatt vare på, om den kan gi seg hen til omsorgspersonen og få støtte (Frank og La Barre omtaler det som yielding), om det er greit å differensiere (push), om det er mulig å strekke seg mot det en trenger (reach), gripe det (grasp), dra det til seg (pull) og til slutt gi slipp på det (release). Ruella Frank og Frances La Barre mener at kroppslige bevegelser som dette er grunnlaget for babyens psykologiske funksjon, og at dette bevegelsesmønsteret vises i kroppen også hos voksne.

Mangelfull omsorg

Evnen til å regulere meg selv, følelsene og behovene mine lærte jeg som liten. Måten mine foreldre regulerte mitt ubehag på da jeg var baby, preger måten jeg tar vare på meg selv og egne behov i dag (Gerhardt 2004).

Enkelte fagpersoner innen psykologi, blant andre Stephan B. Poulter, PhD, i boken "The mother factor - how your mother's emotional legacy impacts your life" (2008) anslår at opptil 90 prosent av oss kan ha fått mangelfull omsorg i oppveksten, og at mange av oss automatisk gir denne typen omsorg videre til neste generasjon. Vi snakker altså her om noe som kanskje med rette kan kalles arvesynd?

I min generasjon var det for eksempel anbefalt og vanlig å ha fire-timersstell på en baby. Spedbarnet skulle ligge i sengen i fire timer, så skiftes på, mates og legges igjen. Om barnet skrek og protesterte, var det bare å la det ligge. Mange foreldre må ha ignorert instinktene sine når de unnlot å trøste – men oppfatningen, også blant fagfolk, var at babyen fikk sterkere lunger av å skrike og at barnet kunne bli bortskjemt om det ble tatt opp og fikk viljen sin.

Kan denne praksisen ha vært med på å gjøre noen av oss som er voksne i dag mindre i stand til å ta egne følelser og behov på alvor, og gjort oss mer søkende etter en trygghet vi kanskje aldri fikk? Jeg tror det. Og trekker vi dette resonnementet videre, er det mulig å tenke seg at en baby som ikke får behovene sine for nærhet og omsorg dekket, kan oppleve seg selv som uviktig, lite betydningsfull og ikke "verdte kjærlighet". Dette påvirker i sin tur selvfølelsen og egenkjærligheten.

I dag vet vi at babyen opplever det som livsnødvendig å bli sett og møtt på behovene sine. Instinktivt skjønner barnet at det er totalt avhengig av om-

sorgspersonen sin for å overleve (Smith 2002). Derfor skriker babyen for livet. En responsiv voksen som mater, trøster, holder, roer, aktiviserer, bysser og stimulerer i takt med babyens uttrykte behov, bidrar til at barnet etter hvert forstår at det vil bli tatt vare på, og at dets behov og følelser er viktige. Opplevelsen av at egne behov og følelser er betydningsfulle, følger barnet gjennom livet og bidrar til at det som voksen tar eget følelsesliv på alvor.

Det er viktig å presisere at det i de fleste tilfeller ikke er snakk om det vi forbinder med omsorgssvikt, men mer måter å behandle barn på som foreldrene tror er bra, riktige eller nødvendige. Vi har da mer å gjøre med subtile tanke- og handlingsmønstre som er vanskeligere å få øye på, enn de mer praktiske nedarvede måtene å gjøre ting på.

Eksempler på holdninger som ligger under dette kan være: "Her i familien nytter det ikke å skrike seg til viljen sin", "barn skal være stille når voksne snakker" eller "skitne barn er frastøtende". Og det er når jeg som voksen kjenner at disse budskapene og mønstrene begrenser meg: kan få dårlig selvfølelse, bli deprimert, få angst, slite i relasjoner eller oppleve stress og meningsløshet, at jeg trenger terapi.

Kjærlige relasjoner i gestaltterapi

For meg er gestaltterapi en måte å finne tilbake til meg selv på. Slik jeg opprinnelig var og var ment å være, fra før relasjonsmønstre ble preget inn i den emosjonelle og sosiale delen av hjernen og satte spor. Mine nærmeste omsorgspersoner og deres evne/ mangel på evne til å gi meg kjærlighet, nærhet, trygghet og oppmerksom tilstedeværelse, preger meg altså inn i voksenlivet, og det preger måten jeg er i relasjon til andre.

For å gjøre noe nytt, skape nye spor, trenger jeg en annen, nær, trygg relasjon, gjerne med en terapeut som minner om den første, omsorgsfulle og kjærlige relasjonen vi ideelt sett skulle hatt i starten av livet. En gestaltterapeut er trent i oppmerksomhet på egen kropp, egne tanker, egne følelser og har gjennom terapi jobbet med egen biografi. Dermed møter klienten sannsynligvis en mer transparent, åpen, autentisk og tilstedeværende person, enn det man vanligvis gjør ute i verden.

En liten ekstra bemerkning her, som en slags nødvendig digresjon: Jeg tenker at i kjærlighetsforhold forsøker vi mennesker, på samme måte som i terapi, å reparere tidlige relasjonsskader, altså dysfunksjonelle relasjonsmønstre som vi hadde med de nærmeste omsorgsgiverne våre da vi var små.

Kjærlighetsforhold minner oss om forholdet vårt til mor/far, og uten at vi er fullt klar over det, tror vi at en kjæreste kan reparere sår fra sorg, skuffelser og manglende kjærlighet tidlig i livet. Det fungerer imidlertid sjelden slik i et parforhold, og vi projiserer uforholdsmessig mye fra barndommen over på partneren, noe som kan skape misforståelser, feiltolkninger, konflikter og brudd. Motsatt er det i møtet med en god (gestalt-)terapeut. Denne tåler projesjoner, bærer over med stagnasjon og gjentakelser, ser etter potensial og vekstmuligheter og gir (profesjonell) kjærlighet i form av støtte, aksept og anerkjennelse.

Den norske psykiateren og forfatteren Finn Skårderud skriver om kjærlighet og terapi, blant annet i artikkelen "LOVE- i behandlingsapparatet" (Psykisk Helse, nr 2-1999) som handler om arbeid med spiseforstyrrede. Han forteller der om den canadiske psykologen Peggy Claude-Pierre, som opplevde at begge hennes døtre fikk alvorlige spiseforstyrrelser. Claude-Pierre valgte da å legge alt annet til side og fokusere fullt og helt på å gi barna sine så mye omsorg og kjærlighet hun maktet. Dette fungerte, og jentene ble friske, mot de fleste odds. Claude-Pierre begynte siden å arbeide med andre spiseforstyrrede etter samme mal og erfarte at dette med å gi kjærlighet og god omsorg, støtte og positive tilbakemeldinger, fortrenget det syke og gjorde mange pasienter friske.

Måten jeg selv jobber på som gestaltterapeut, kan ligne på Claude-Pierres arbeid med spiseforstyrrede pasienter. Mitt første fokus i møtet med en ny klient er å etablere tillit og trygghet, vise at jeg er lojal og til å stole på og ta tak i det positive som kommer til uttrykk. Jeg gir støtte, ser etter gode sider og sunne tanker, forteller om det jeg ser og gir positive tilbakemeldinger og kjærlighet. Ofte kan jeg kjenne at jeg blir som en mor i feltet med klientene mine og jeg tenker at jeg vil gjøre mitt beste for at relasjonen vår skal være kjærlig, for da erfarer jeg at helbredelse kan skje.

Slik jeg tenker er denne måten å arbeide terapeutisk på nyttig for alle typer klienter, det er universelt menneskelig å trenge kjærlighet for å kunne vokse og utvikle seg. Jesus, Buddha, Mor Theresa og Dailai Lama og flere andre kjente humanister uttrykker det samme, på sine ulike måter. Og symbolet på den fullkomne, betingelsesløse kjærligheten finner vi på de utallige bildene av Maria og Jesusbarnet. Det er menneskelig å søke etter slik kjærlighet, og det er god terapi når vi får ta del i en relasjon som likner på den.

En gestaltterapeut bruker hele seg i møtet med en klient. Hun/han stoler på den psykologiske prosessen, troen på at den naturlige retningen for oss

mennesker er vekst. Terapeuten støtter seg også til sin egen awareness og på de fenomenene som blir tydelige i feltet. Hun/han kan dele, støtte, utfordre og eksperimentere sammen med klienten. Hun/han legger merke til hvordan klienten stopper seg selv ved at det blir brudd i kontaktsyklusen (Jørstad 2002) og kan støtte klienten og "overta rollen som det selvorganiserende prinsippet" (van Baalen 2002). Alt dette gjøres, slik jeg tenker, for at terapeut og klient skal kunne oppnå full kontakt, øyeblikket av ren erkjennelse, kjærlighet og nye muligheter.

Når klient og terapeut møtes på en slik autentisk måte, som sårbare og ekte mennesker, med behov, tanker, følelser, sjel og kropp, kan endring skje. Vi frembringer på sett og vis en ny mulighet for klienten til å bli sett og bekræftet, oppleve empati og bli elsket ubetinget. Da blir det mulig for klienten å komme ut med sine ulike sider og behov og han/hun vil kunne oppleve aksept for dette (Zinker 1978). Som terapeut gir jeg da klientene mine muligheten til å inngå i en kjærlig relasjon med meg, så godt som fri for tabuer, fordømmelser, nedvurderinger og begrensende leveregler. Et fristed hvor alle ens sider blir sett og akseptert, hvor nye handlingsmåter kan utprøves og livsvalg tas.

Oppsummering

I møtet med en gestaltterapeut er det mulig for klienten å gjenskape og finne seg selv, slik han/hun var ment å være: som et helt menneske med god selvfølelse, stor kreativitet, livslyst, autensitet og kjærlighet for seg selv og andre. Terapeuten er trent i å være årvåkent tilstede, med sanser, kropp, sinn og sjel, oppmerksom på fenomenene slik de viser seg i feltet, lik en nybakt mor full av naturlige instinkter og trygghet på at egen kropp og morskjærlighet gjør det beste for barnet. I et slikt møte og i et slikt miljø kan klienten tillate seg å slippe seg selv til, oppdage eget potensial, egen lyst og egne behov. Han/hun kan velge ut fra seg selv, og på den måten få et mer tilfredsstillende liv og mer givende relasjoner.

NB. Denne artikkelen er et produkt og en blanding av egne erfaringer, egne tanker og andres teorier og litteratur som jeg er opptatt og inspirert av. Terapeuten min, Marina Berg har inspirert meg både gjennom samtaler og artikler hun har skrevet (2006). Mine påstander står for egen regning, og jeg ønsker diskusjoner med dere andre i fagmiljøet velkommen.

Litteratur:

- Berg, M (2006), *Gestaltterapi og kjærlighet - en del av et større hele*, artikkel i Gestalt i praksis, Oslo: Norsk Gestaltinstitutt
- Buber, M. (1971), *I and Thou*, New York: Touchstone
- Frank, R./La Barre, F. (2010), *The First Year and the Rest of Your Life*, New York: Routledge
- Gerhardt, S. (2004), *Why love matters*, New York: Brunner-Routledge
- Jørstad, S. (2002), *Oversikt over kontaktformer*, artikkel i Den flyvende Hollender, Oslo: Norsk Gestaltinstitutt
- Poulter, S. B. (2008), *The Mother Factor*, New York: Prometheus Books
- Skårderud, F. (1999), *LOVE- i behandlingsapparatet*, spalte i bladet Psykisk Helse, nr 2-1999
- Smith, L. (2002), *Tilknytning og barns utvikling*, Kristiansand: HøyskoleForlaget
- Stern, D. (1985), *The Interpersonal World of the Infant*, London: Karanac Books
- Van Baalen, D. (2002), *Gestalt diagnoser*, artikkel i Den flyvende Hollender, Oslo: Norsk Gestaltinstitutt
- Zinker, J. (1978), *Creative Process in Gestalt Therapy*, New York: Random House, inc.



To tre i storm

Røtene har fletta seg i
kvarandre
kven som går djupast
kven som held
veit vi ikkje.
Di smerte er blitt mi
og mi glede er blitt di.
Vinden tar sine tunge tak
riv og slit
riv og slit
greinene bøyer seg til jorda
dei prøvar å ta næring
derifrå
som om den ikkje skjønar
at det er gjennom
røtene
det må komme.
Forvirringa er total
veit ikkje lenger
om vi er osp eller gran

Aud Kari Isane

Avstand

Ein gong tok eg
handa di
og førte den til munnen min
og kjende korleis
fingertuppene
brende leppene mine.
I dag
heng handa mi
slappt og hjelpelaust ned
eg prøvar med heile
kroppen min
å nå fram til deg
men alt som er att
er oska.

Aud Kari Isane

BOKOMTALE

Kritisk blikk på psykologi og samfunn

Av Gro Skottun

DEN TERAPEUTISKE KULTUR

Av Ole Jacob Madsen,
Universitetsforlaget, Oslo 2010, 186 s.

Ole Jacob Madsen er utdannet psykolog og filosof fra Universitetet i Bergen. Han har tidligere arbeidet som psykolog hos PPT (pedagogisk-psykologisk tjeneste), og er i dag ansatt som stipendiat ved Senter for vitenskapsteori ved Universitetet i Bergen. Han har publisert flere artikler, og dette er hans første bok.

Madsen retter i boka et kritisk blikk mot utviklingen av terapi som en del av en kultur han beskriver som individualistisk og selvsentrert. Han skriver i innledningen at han ønsker å vise at psykologien i dag opererer ut fra grunnleggende antakelser om at "jo mer psykologi, jo bedre", og han ønsker å komme med noen kritiske innvendinger mot forestillingen om at de fleste av samfunnets problemer bør betraktes og behandles psykologisk.

Boka er delt inn i to deler: "Psykologi og samfunn", og "Psykologien i senmoderniteten". Delene er igjen inndelt i kapitler, med tydelige overskrifter som gir en god pekepinn på innholdet.

Del en – Psykologi og samfunn

Den første delen inneholder en beskrivelse av psykologiens forhold til, og påvirkning på, samfunnet. Forfatteren reflekterer blant annet over psykologiens

manglende innsats for å se "det store bildet". Med dette sikter han til generell kunnskap om samfunn og samfunnsstyring, for å kunne tenke kritisk om sosiale og politiske forhold. Han hevder at vi risikerer å få et ureflektert forhold til de grunnleggende antakelsene og utfallet av dem, og at mangel på selv-innsikt er uforenlig med ønsket om en refleksiv og etisk bevissthet om egen yrkesaktivitet. For at psykologien skal være seg bevisst sine egne grunnleggende antakelser og sin påvirkning på samfunnsutviklingen, må profesjonen kunne se seg selv utenfra. Madsen ønsker derfor å sette psykologien inn i et historisk samfunnsperspektiv, og analysere den ut fra sentrale problemstillinger innen moderne samfunnssteori.

Han går så videre til å beskrive det han kaller det konsumerende selv, hvor det moderne samfunnet er blitt individualisert, og som igjen leder til det moderne idealet om mennesket som fritt og ansvarlig til å forme sitt eget liv. Forfatteren gjennomgår kilder og teoretikere, og belyser gjennom dette hvordan individualisering og fokus på menneskets frie valg tilslører samfunnet og politikernes strukturelle kriser. Han beskriver hvordan selvrealisering i dagens samfunn, der det bare er en selv som setter grensene, oppmuntrer mennesker til å forfølge prosjekter koste hva det koste vil. Han viser her til ukebladsreportasjer og coaching – der alt er mulig, og hvordan terapeuter og psykologer i dag fungerer som en samfunnsinstans som kontrollerer og fanger opp de ulykkelige individene som ikke klarer eller ønsker å realisere seg selv.

Madsen skriver: "Markedsføring og psykologi er barn av samme tid og fyller tilsynelatende samme funksjonen: De tilbyr en form for trøst og nærhet til enkeltmennesket. Ingen forventer at reklameindustrien opptrer moralsk i motsetning til psykologi og vitenskap". "Den moderne psykologien kopierer således forbrukersamfunnets store paradoks: Enkeltmenneskets frihet og autonomi er de fundamentale verdiene, men friheten til å legge seg ut med forbrukersamfunnets fundamentale verdier er ikke et reelt alternativ" (s.41).

I tråd med dette beskriver han videre Freuds, og psykoanalysens, rolle. Han hevder at Freud så individet som noe som er, og at endrede samfunnsformer ikke kunne gjøre det bedre. Han hevder også at å frigjøre "jeget" fra "viet" var den beste åndelige veiledning Freud kunne tilby. Dette ledet igjen til troen på at man alltid arbeider med å utvikle "det mentale", styrker "selvfølelsen" eller arbeider med seg selv. Videre er den autoriteten som samfunn og kirke tidligere hadde nå redusert, og mennesket får selv ansvar for alle sine handlinger og valg.

I forlengelsen av spørsmål om menneskets autoritetskrise beskriver Madsen forholdet mellom psykologi og religion. Der argumenterer han for at psykologien på den ene siden tar over den rollen religionen har hatt i menneskers liv, samtidig som man kan se fremveksten av nyreligiøsitet i Norge. Blant annet ser han på trenden i dag der mennesker finner en tro som passer det han kaller "sitt eget unike jeg". Det individuelle selv blir kilden og målet for en autentisk moralsk kunnskap, og personlig velvære selve hovedmålet med tilværelsen.

Avslutningsvis i denne delen av boka konkluderer han som følger: "Likeledes har selvrealisering og selvfølelse kanskje sine beste betingelser når den ikke blir et uttalt kulturelt ideal og et mål i seg selv, men et biprodukt av en kultur som er tilstrekkelig balansert mellom individuell autonomi og en felles kollektiv kultur, som både gir individet en følelse av tilhørighet og mening og enkelte imperativ om hvordan man skal leve" (s. 79).

Del to - Psykologien i senmoderniteten

I bokas andre del beskriver Madsen kort hva han mener med postmodernitet, og hvordan den har utviklet seg etter den andre verdenskrig. Videre argumenterer han for at psykologien har utviklet seg fra Freuds tid der man "...trengte seg dypt ned i lagene av psyken, til dagens populære psykoterapieringer... og som er av mye kortere varighet. I det hele tatt synes psykologien å ha endret karakter fra dyp, esoterisk innsikt til allmenn erkjennelse" (s.84). Dette medfører i følge Madsen at psykologien i dag får gjennomslag på mange områder man tidligere ikke forbandt med psykologi, som populærkultur og populærpsykologi. Han viser her til Illouz (2008), som hevder at psykologien påvirker mest gjennom eksperttips, ukeblad, talkshow og selvhjelps bøker. Begrunnelsen for denne utviklingen mener han blant annet å finne i menneskets søken etter eksperthjelp.

Videre argumenterer Madsen for hvordan psykologien finnes i selvhjelpskulturen, og trekker frem selvhjelps litteratur. Han hevder at det i den postmoderne tiden er en utbredt forståelse for at mennesker kan skape sin egen virkelighet, og at man derfor selv er ansvarlig for om man har det godt eller ikke. Han viser til kjente bøker og filmer for å underbygge sine påstander, og trekker frem realityserier, slanking, kostholdsrådgivning og plastisk kirurgi som uttrykksformer for menneskets søken etter selvrealisering. Eller som han så ironisk formulerer det: "Under fettete finnes ditt virkelige jeg" (s.96).

Madsen tar også for seg hvordan idretten er blitt en arena for psykologer, mentale trenere og coacher, og hvordan det fokuseres mye på det mentale i treningsopplegget for idrettsutøvere. Han er kritisk til denne ensidige omfavnelsen av psykologi som "det som gjør den store forskjellen", og uttaler at: "'Det mentale' fungerer som forklaringsmodell uansett om resultatene den har vært med på å framdyrke er gode eller dårlige ... Gjennom relativt enkle metaforer som "negative tanker", "mentale arr" og "å få orden på de mentale flokene" kan man gjennom psykologisk språkbruk gi en ekspertforklaring på det meste" (s.120).

I kapitlet Psykologi og nyliberalisme viser han hvordan idealer hentet fra denne markedsvennlige politikken, som å kunne ha kontroll over eget liv, fritt entreprenørskap og valgfrihet, passer med individualistisk tenkning og opplevelse av selvrespekt. I denne forbindelse argumenterer han for at det skjer en overføring av makt fra politikere til forbrukere og brukere, og at ekspertene – ikke politikerne – blir de fremste autoriteter vi lytter til. Madsen bruker blant annet diagnosen ADHD som et eksempel på de som hevdes å ikke passe inn, og som ikke mestrer idealet om indrestyring og kontroll. Han argumenterer videre med at psykiatriske diagnoser i mange sammenhenger er den kulturelt aksepterte måten å uttrykke lidelse på, slik at de som lider og ikke passer inn i det nyliberale samfunnet blir fanget opp. Han stiller spørsmålet om økningen av antall psykiske lidelser blant annet kan skyldes at tidligere sosiale kriser gjøres om til psykiske belastninger, og at psykologene stiller seg uforstående til disse spørsmålene. Dette, og flere andre kritiske spørsmål, forfølger han i nest siste kapittel av boka: psykologprofesjonens etos.

Oppsummering

Madsen stiller i denne boka spørsmål ved om psykologene reflekterer etisk over sin plass i samfunnsutviklingen. Han hevder at de ikke ser baksiden ved at etterspørselen etter psykologer øker, og at de ikke reflekterer over hvordan dette henger sammen med samfunnsutviklingen. Han sammenligner det med legenes kritiske refleksjoner på deres etiske dilemma i samfunnet, der de både skal vurdere hensynet til enkeltpasienten og til samfunnet. Denne refleksjonen hevder han ikke finnes hos psykologstanden.

Madsen konkluderer sin bok som følger: "Psykologien er politisk. Derfor må man også begynne å behandle den som et psykologisk fenomen. En radikal løsning ... er derfor å dreie fokuset vekk fra psykologien som et universelt

gyldig studium av psyken, mot kritiske studier av psykologiens effekter – psykologisering – hvor stadig flere ikke-psykologiske fenomener blir forstått som noe som oppstår, og dermed har sin naturlige løsning i enkeltmenneskets psyke eller aller helst hjerne. Denne boken har i all sin vilje til negativitet vært et forsøk på å bidra til det" (s.186).

Vurdering

Dette er en viktig bok fordi den setter et kritisk søkelys på den profesjonen vi tilhører, og hvordan vi reflekterer over vår plass i samfunnet. For meg var det forfriskende og vekkende å lese Madsens kritikk av psykologer og psykoterapeuter, i forhold til vår manglende bevissthet om kritisk syn på utøvelse av vår egen profesjon. Som ansvarlig for utdanning av gestaltterapeuter og coacher ved NGI, vil jeg ta med meg mange av hans argumenter og refleksjoner til mitt videre arbeide med innholdet i disse utdanningene.

Boka er både informativ, lettlest og engasjerende, samtidig som den er svært godt faglig fundert. Alle Madsens påstander og argumenter er godt underbygget, og han har en imponerende oversikt over psykologiens historie, filosofi, samtidsdiagnostikk, New Age, studier i populærkultur og profesjonsteori. Jeg håper mange kommende og nåværende gestaltterapeuter og coacher tar seg tid til å lese denne boka, og bli inspirert til videre diskusjon slik jeg er blitt.

Litteratur:

Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul: therapy, emotions and the culture of self-help*. Berkely, CA: University of California Press



BIDRAGSYTERE

Bidragstere i dette nummeret

Aud Kari Isane

er utdanna gestaltterapeut og har ein master i samfunnsplanlegging. For tida tar ho og ein master i ledelse. Hun arbeider i eget firma, Hjertedame, med gestaltterapi i Bergen og i Balestrand og med leiarutvikling i Skatt vest. Aud Kari bur i Balestrand i Sogn saman med ektefelle og 4 barn. Ho er glad i å bruke poesi for å uttrykke tankar og følelsar.

Marianne Lind

er utdannet vernepleier og cand.polit. med hovedfag i kriminologi. Hun var initiativtaker til og ledet Støttesenter mot Incest Oslo i mange år, noe hun ble tildelt Kongens fortjenstmedalje i gull for i 2006. Hun har arbeidet som gestaltterapeut siden 1996, og har etter- og videreutdanning fra Sverige, Norge og USA. Arbeider i dag fulltid som gestaltterapeut i fellesskapet iprosess.as. E-post: marianne@iprosess.as

Frank Staemmler

Dr. Dipl.-Psych., bor i Würzburg, Tyskland, har jobbet som privatpraktiserende gestaltterapeut siden 1976, og som veileder og lærer siden 1981. Han har skrevet en rekke artikler, bok-kapitler og bøker, og har redigert diverse andre bøker. Han har også fungert som medredaktør for flere tidsskrifter, og var gjesteredaktør for British Gestalt Journal 15/2 (Festskrift for Malcolm Parlett). For mer informasjon: www.frank-staemmler.de
Korrespondanseadresse: z.f.g@t-online.de

Siw Stenbrenden

bor i Oslo med mann og fire barn. Hun er utdannet cand. mag i humanistiske fag fra Universitet i Oslo og gestaltterapeut fra NGL. Hun har arbeidserfaring som lærer i videregående skole, journalist og fostermor. Hun arbeider nå som veileder og konsulent innen arbeidsavklaring og som gestaltterapeut i egen praksis. Hun har i noen år vært redaktør av Gestaltterapeuten.

Bror Skårstad Walderhaug

er utdannet gestaltterapeut fra 1999 med etterutdanning fra 2003. Tidligere utdannet ingeniør og økonom. Han har fra 1991 jobbet med vanskeligstilt ungdom, spesielt med fokus på rusproblematikk. Har hatt egen praksis som gestaltterapeut i ca. 10 år. Høsten 2010 flyttet han til Gjøvik, hvor han har bosatt seg på gård med familien. Han jobber i dag som psykoterapeut med individual og gruppe-terapi ved DPS Poliklinikk Gjøvik.

ADRESSER

til noen aktuelle journaler og tidsskrifter

Her er adresser du kan bruke for å abonnere

BRITISH GESTALT JOURNAL
PO Box 420
BS99 7PQ
England

E-post: admin@britishgestaltjournal.com
Internett: www.britishgestaltjournal.com

INTERNATIONAL GESTALT JOURNAL
PO Box 1045
Highland, NY 12528-0990
USA

E-post: tgjournal@gestalt.org
Internett: www.igjournal.org/subscribers

GESTALT REVIEW
Gestalt International Study Center
PO Box 515,
South Wellfleet,
MA 02663
USA

E-post: GestaltStudyIntl@aol.com
Internett: www.gestaltreview.com