

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG XIII
NR 1 • VÅR 2016

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKTØR: Gro Skottun	ADRESSE: Norsk Gestalttidsskrift NGI, Pilestredet 75c, 0354 Oslo
I REDAKSJONEN: Line Sofie Adams Bodil Fagerheim Liv Møklebust Marit Slagsvold	E-POST: Abonnement: rani@gestalt.no Bidrag: gro@gestalt.no
	ABONNEMENT: Nok 400,-/ÅR
	LØSSALG: Nok 220,-
	UTGIVELSE: NGT kommer ut med to nummer i året, vår og høst.
	OMSLAG OG ILLUSTRASJONER: Tove S. Holmøy
	TEKNISK ANSVARLIG: Tove S. Holmøy
	TRYKKERI: Nordby Grafisk AS
	OPPLAG: 700 eks.

På omslaget til både vår og høstnummeret i 2015 var det feil årgang. Det sto: Årgang XI. Det riktige er XII. Vi beklager feilen.

Norsk Gestalttidsskrift redigeres etter Fagpressens redaktørplakat, Vær varsom-plakaten og Lov om redaksjonell fridom i media. Synspunkter og holdninger er derfor ikke nødvendigvis i samsvar med synet til tidsskriftets eier, Norsk Gestaltinstitutt.

Redaksjonelt stoff i Norsk Gestalttidsskrift er opphavsrettslig beskyttet materiale. Det må derfor ikke kopieres fra tidsskriftet til kommersielt bruk uten at tillatelse er gitt av rettighets-haver. Dersom det kopieres til andre formål, må det alltid gå fram at teksten er hentet fra Norsk Gestalttidsskrift, årgang, nummer, artikkelens tittel og forfatterens navn.

INNHOLD

FRA REDAKSJONEN	4	RETTELSE	90
TEORI	7	BIDRAGSYTERE	92
Kunsten å gestalte sin egen eksistens <i>Av Andrzej Konrad Trzeciak</i>	8	OM NORSK GESTALTTIDSSKRIFT	95
Noen tanker om setningen: «Det som er, kan få være, og det som kan få være, kan endre seg» <i>Av Frank-M. Staemmler</i> <i>Oversatt av Daniel Sandberg1</i>	22	ANNONSERE I NGT	99
TEORI OG PRAKSIS	30	AKTUELLE ADRESSER	100
«Det er så bortkastet å sitte fast!» Arbeid med Staemmlers endringsmodell <i>Av Hege Paulsen</i>	31		
«Du er så snill» – retrofleksjon og tillit i terapirommet <i>Av Nina Sehestedt Jensen</i>	43		
«Hva er det vi driver med her? Kan vi være en gruppe?» <i>Av Kristiane Rivedal</i>	56		
INTERVJUER	68		
«Se, barnet snakker til deg!» Om styrking av relasjonen mellom spedbarn og foreldre <i>Av Marit Slagsvold</i>	69		
– Jeg må ivareta det relasjonelle perspektivet i prestasjonsutviklingen <i>Av Bodil Fagerheim</i>	81		

FRA REDAKSJONEN

Ny vår og nytt nummer av Norsk Gestalttidsskrift. For tiden er jeg opptatt av overganger, overganger mellom det gamle og det nye, overganger i naturen og i livet mitt. Jeg er opptatt av spenningen mellom det nye og det gamle, mellom polariteter. På tur med hunden i skogen er det som jeg fornemmer, væreren våren og det nye livet den bringer. Jeg hører fuglesangen, ser blåveis og hvitveis som blomstrer, kjenner kald vind i ansiktet og er vår mine egne bevegelser, på at jeg går her i skogen. Mens jeg går, blir jeg klar over at selve turen er en overgang mellom søvnen, hvilen og en ny arbeidsdag. Det er enda uklart hva som kommer, hva denne nye dagen bringer. Det gir mening å være bevisst og oppmerksom på at jeg ikke vet, at jeg bare kan forestille meg dagens gjøremål, og at jeg akkurat nå går på tur i skogen med hunden. Det er det eneste jeg vet. Jeg kjenner jeg puster ut og inn og at tankene går til bakgrunn, jeg er i bevegelsene og i kroppen min som sanser at jeg går og igjen fornemmer jeg skogen rundt meg. Jeg kjenner et øyeblikk av lykke ved å være meg.

Denne innledningen beskriver en prosess fra det å være vår våren i skogen, fra den begynnende fornemmelsen til en bevisst erkjennelse av opplevelsen min der og da. En oppmerksom leser vil kanskje ha registrert at ordet awareness ikke er brukt i denne beskrivelsen, selv om innledningen er en beskrivelse av det vi ofte kaller en awareness prosess. Jeg har bevisst valgt å bruke norske ord og begreper, jeg synes det flyter og klinger bedre. Beskrivelsen er knyttet til min personlige opplevelse, og jeg er spent på om du som leser, lettere blir med meg i det jeg beskriver. Det er en overgang å skrive og tenke gestaltteori på norsk, det er å legge bort de gamle begrepene og skape nye, noe jeg er blitt mer og mer opptatt av både når jeg skriver lærebok i gestaltterapi og en leder til tidsskriftet.

Nytt i dette tidsskriftet er presentasjon av redaksjonsmedlemmene både i tekst og med bilde. Mange lesere er kanskje ikke så opptatt av hvem som er med på å skape dette tidsskriftet, men for meg som redaktør er jeg avhengig av å ha gode og engasjerte medarbeidere. De nedlegger mye arbeide i å lese utkast til artikler, veilede forfattere, oversette og selv skrive artikler, bokomtaler og intervjuer. Videre er det å lese korrektur, forme tekst, bilder, og layout

sammen med vår tekniske ansvarlige Tove Holmøy, en viktig oppgave for flere av redaksjonsmedlemmene. Vi har dessuten arbeidet mye for å få en god presentasjon av tidsskriftet på Norsk Gestaltinstituttets nettsider og håper at det gir flere lesere og større interesse for gestaltfaget (www.gestalt.no).

Innledningsvis beskrev jeg et meningsfullt øyeblikk i livet mitt da jeg gikk på tur i skogen med hunden. Det var et sekunds oppmerksomhet på «det å være» som føltes veldig eksistensielt. I dette nummeret har vi en teoretisk artikkel om nettopp eksistensialisme skrevet av Andrzej Konrad Trzeciak. Artikkelen heter: *Kunsten å gestalte sin egen eksistens*, og beskriver, som tittelen sier, forholdet mellom gestaltterapi og eksistensielle teorier. Den andre teoretiske artikkelen i dette nummeret er *Noen tanker om setningen: «Det som er, kan få være, og det som kan få være, kan endre seg»* er skrevet av Frank Staemmler og oversatt fra tysk av Daniel Sandberg. Artikkelen er en refleksjon over det vi kaller *forandringens paradoks* som ga gjenklang hos meg da jeg leste den i forhold til min egen erfaring på tur i skogen.

I artikkelen «Det er så bortkastet å sitte fast» viser Hege Paulsen hvordan hun i arbeidet med en klient støtter seg til Staemmlers endringsmodell og det han beskriver som forutsetninger for endring. Paulsen beskriver nytten ved at hun som terapeut forstår hvor i endringsprosessen klienten befinner seg, med tanke på hvilke intervensjoner hun velger. Klientarbeidet viser hvordan endring med overgang til noe nytt og ukjent, kan vekke motstridende og sterke følelser.

I artikkelen «Du er så snill» skriver Nina Sehestedt Jensen om hvordan hun som tiltakskonsulent og kursveileder tilknyttet NAV, arbeider for å oppnå tillit og åpenhet mellom seg og sin NAV-klient i et felt som er dominert av retrorefleksjon. Gjennom flere verbatim viser hun hvordan hun, i et system som er preget av løsningsorientering og tidspres, bruker awareness og fenomenologi for å øke klientens oppmerksomhet både på seg og sine omgivelser. På den måten blir klienten i stand til å gi den informasjonen som er viktig og nødvendig for å kunne få tiltak i NAV.

Kristiane Rivedal har skrevet artikkelen «Hva er det vi driver med her? Kan vi være en gruppe?» med bakgrunn i erfaringer med arbeid i grupper. Hun viser med utgangspunkt i to gruppesamtaler hvor forskjellig figurdannelse og kontaktprosess blir avhengig av om hun jobber individ-orientert eller

gruppe-orientert. Rivedal beskriver nytten ved å bruke kontaktsyklusen som modell for arbeid med grupper.

I artikkelen «Se, barnet snakker til deg!» presenterer Marit Slagsvold en relasjons- og ressursorientert metode som tas i bruk på stadig flere barselavdelinger og helsestasjoner rundt omkring i landet. Slagsvold intervjuer to helsesøstre og en psykolog som praktiserer og underviser i metoden, de erfarer viktigheten av å støtte og oppmuntre det viktige foreldre-barn-samspillet fra første stund. Nyfødteforeldre som leser og responderer på sitt unike barns signaler bidrar til å lette livets største overgang, fra mors lune mage til verden utenfor.

I artikkelen – *Jeg må ivareta det relasjonelle perspektivet i prestasjonsutviklingen* forteller idrettscoach og tidligere landslagstrener i skyting, Anne Grethe Jepsen, hvordan hun coacher utøvere ved å bruke awareness og fenomenologi. Hun fremhever relasjonen mellom utøver og coach som grunnleggende for at utøveren skal kunne holde oppe motivasjonen og for å nå sine mål. Hun viser gjennom to verbatim hvordan hun jobber konkret med utøverne under konkurranser. Intervjuet er skrevet av Bodil Fagerheim.

Gro Skottun
Redaktør

TEORI

Kunsten å gestalte sin egen eksistens

Av Andrzej Konrad Trzeciak

Denne artikkelen fremhever hovedsakelig gestaltterapiens eksistensialistiske karakter. Derfor setter jeg fokus på grunnleggende fenomener eksistensialistisk analyse tar for seg: eksistens og dens essens, frihet, ansvar, valg og autentisitet. Dette gjør jeg gjennom å henvise til teori og konkrete empiriske eksempler. I artikkelens siste del belyser jeg hvordan den semantiske betydningen av verbet «å gestalte» viser til gestaltterapiens opprinnelige eksistensialistiske og kreative karakter. På den måten tydeliggjør jeg hvordan gestaltterapi-praksis, helt fra begynnelsen av, har vært opptatt av å gjøre klienten oppmerksom på sin egen tilværelse og sin mulighet til engasjert, ansvarlig og kreativ selvtutfoldelse.

NØKKELOD: *eksistens, essens, awareness, frihet, ansvar, valg*

Gestaltterapi og eksistensialisme

De fleste interesserte er klar over at gestaltterapi bygger på eksistensialismen¹. En annen og mindre kjent kjensgjerning er at før gestaltterapien ble døpt med

1. For en annen inngående analyse av eksistensialismenes innflytelse på gestaltterapi henviser jeg til Skottuns artikkel «Gestaltterapi, en eksistensiell terapi» fra boka «Den flyvende hollender».

sitt endelige navn, funderte dens opphavsmenn på hva slags begrep som best ville avspeile dens natur. Et av forslagene var *konsentrasjonsterapi* siden en viktig del av gestaltteori og praksis legger vekt på å øke klientens evne til oppmerksom tilstedeværelse i det som oppleves her og nå. Disse funderingene foregikk rett etter andre verdenskrig og ordet *konsentrasjon* kunne da lett ha fremkalt så dårlige assosiasjoner hos publikum at forslaget ble vraket (Dyrkorn og Dyrkorn 2010). Et annet forslag var *eksistensiell terapi*, en betegnelse som takket være blant andre Yalom, er veldig populær nå for tiden. Heller ikke dette navnet ble valgt fordi de to mest kjente eksistensielle tenkere i det 20. århundre, nemlig Martin Heidegger og Jean Paul Sartre, hadde dårlig rykte i flere intellektuelle kretser. Den ene, Martin Heidegger, var nemlig medlem av NSDAP (Det nasjonalsosialistiske tyske arbeiderparti) helt til slutten av krigen, og den andre viste sympatier for marxismen, ja, til og med stalinismen. I etterkrigstidens USA kunne slike assosiasjoner ha fått katastrofale følger for en nyetablert humanistisk orientert psykoterapiform. Derfor ble det til slutt bestemt å oppkalle den nye psykoterapiformen etter den psykologiske teorien som tilnærmingen bygger på.

Jeg vil nå se nærmere på hvordan de gjensidige grunnleggende forholdene mellom gestaltterapi og dens filosofiske basis, eksistensialismen, henger sammen.

Forholdet mellom eksistensialisme og gestaltterapi

En av de aller vesentligste påstander i den eksistensielle filosofiske tenkningen er ideen om at individet må bli seg bevisst sin eksistens for å kunne leve et autentisk liv. Det er også en av hovedforutsetningene i den gestaltiske tilnærmingen til psykoterapien. Perls skrev blant annet at målet med gestaltterapi først og fremst er å øke klientens awareness på måten vedkommende er til stede i verden. Videre definerer Perls awareness som menneskets evne til å sanse og være i kontakt med egen eksistens (Perls, m.fl. 1996). Spørsmålet mange stiller seg er: Trengs det en spesiell evne for å oppnå kontakt med sin egen eksistens? Er det ikke slik at så lenge jeg lever, er jeg i kontakt med min eksistens? Svaret er både ja og nei. På den ene siden er det slik at hvert enkelt menneske er seg bevisst sin eksistens i helt grunnleggende forstand. Men i hvor stor grad hver enkelt er i kontakt med sin eksistens, er ikke alltid så innlysende (Heidegger 2007). For å gjøre denne påstanden mer håndgripelig, vil jeg trekke en parallell mellom kroppsbevissthet og eksistensbevissthet, eller mer gestaltisk sagt: det å bli aware sin kropp og det å bli aware sin egen eksistens. Det at hvert enkelt

menneske er sin kropp, er rent fysisk sett et ubestridt faktum, men i hvor stor grad vedkommende er i kontakt med sin kropp, varierer. I ekstreme tilfeller kan awareness på kropp og emosjoner i så stor grad være begrenset at det fører til dissosiering, på engelsk *desentisation* (Kepner 1997). Liknende prosess kan foregå i forhold til ens kontakt med sin eksistens. Det kan hende at en er så opptatt av sine tanker og intellektuelle forestillinger at en mister kontakt med sitt faktiske liv, med menneskene omkring seg og med de naturlige omgivelsene. Intellektualisering foregår ved at en i det uendelige diskuterer og teoretiserer uten å omsette abstrakt kunnskap til handling.

For å sette det på spissen: Jeg kan ha lest hauger med bøker om eksistensialisme eller gestaltterapi, uten at det nødvendigvis fører til et liv i tråd med de praktisk anvendbare ideene. En kan også utvikle et forhold til seg selv og til omverdenen som eksistensialistene kaller tingliggjøring av eksistens. Eksempel på det er når et individ definerer verdien av seg selv ut fra den materielle status det har opparbeidet seg gjennom livet. I slike tilfeller kan vedkommendes kontakt med egen eksistens være begrenset. Forholdet til seg selv og andre er da stiftet på ens markeds- eller nytteverdi og muligheten til mer personlig mellommenneskelig kontakt trer i bakgrunnen² (Løvlie-Schibbye 2006).

Eksistensiell oppvåkning

Perls var veldig oppmerksom på hvordan man bryter eller mister kontakten med opplevelsen av sin egen eksistens. Ett av de mest direkte utsagnene til Perls har å gjøre med viktigheten av eksistensiell oppvåkning som et av målene med den gestaltterapeutiske prosessen. Disse utsagnene finnes i en kort presentasjon av gestaltterapi, dokumentert for etterkommere i videoform, som er tilgjengelig blant annet på Youtube. Der hevder Perls: «Modern men have elided, given up so much of his potential, that his ability to cope with his existence become badly impoverished... The basic technique is this: not to explain things to the patient, but to provide the patient with the opportunities to understand and discover

2. Dette må ikke misforstås. Det hevdes ikke at materielle goder er noe som eksistensielle tenkere oppfordrer til å neglisjere. Det er heller slik at det som kritiseres er overdrevent opptatthet av materielle goder og konsumpsjon, som skaper ubalansen mellom to poler – det «å være» og «det å ha». En interessant polemikk angående viktigheten av de to måter å leve på finnes i Erich Fromms bok *Å ha eller å være* (Fromm 1993) og Gabriel Marcel's verk *Being and having* (Marcel 1965).

himself». (<https://www.youtube.com/watch?v=8y5tuJ3Sojc>)

Et annet eksempel fra gestaltterapiens tidlige fase er Perls sin opptatthet av introjekter³. Så lenge et individ er ukritisk styrt av regler, påbud, forventninger, alle slags «må», «skal» og «bør», forblir han eller hun ufri i eksistensiell forstand. Det er ikke reglene eller påbudene i seg selv som er problematiske, men den måten individet forholder seg til disse på og som påvirker innholdet i livet. Hvis individet ikke er oppmerksom på reglens natur og opphav, og så lenge han eller hun er slavisk og ukritisk underordnet de introjiserede tanke- og handlingsmønstrene, forblir individet uten awareness på friheten det har til å ta oppgjør med de ervervede levereglene. En prosess som leder til økende awareness på seg selv som uavhengig individ, kan for eksempel ha med revurdering av introjekter å gjøre. Det foregår gjennom å «smake på» og «tygge på» introjektene, for enten å velge å forkaste dem, omskape dem eller assimilere dem i sin helhet som sine egne overbevisninger og prinsipper (Jørstad 2008). På denne måten vinner individet tilbake sin grunnleggende eksistensielle karakter, nemlig rett til selvbestemmelse.

Forskjeller mellom eksistens og essens

Hvis det har seg slik at det å leve ikke er jevnbyrdig med å leve eksistensielt, hvordan er det da mulig å erfare å komme i kontakt med sin egen eksistens? Først skal jeg belyse det rent teoretisk ved å understreke vesentlige forskjeller mellom eksistens og essens. Seinere skal jeg illustrere det samme med et eksempel hentet fra terapeutisk praksis til den kjente, avdøde eksistensielle psykoterapeuten Rollo May.

Kanskje det aller mest kjente eksistensialistiske slagordet lyder: «Eksistens går forut for essens». Skottun forklarer det følgende:

Det at jeg er til, går altså forut for hva jeg er... Derfor nytter det ikke å spørre etter meningen med livet i sin alminnelighet. Vi er dømt til å im-

3. I denne artikkelen finnes det ikke plass til å diskutere utviklingen av teori om kontaktformer med særlig trykk på visse misoppfatninger av det fenomenet i Gestalt Therapy, påpekt av Wheeler (Wheeler 1991). Jeg fremstiller her prosesser rundt introjeksjon kun for å illustrere deres betydning for bedre forståelse av viktige eksistensialistiske innflytelser på gestaltterapi.

provisere. Vi må selv velge hvordan vi vil leve. Det eksisterer ingen evige verdier eller normer som vi kan rette oss etter. Vi er derfor ansvarlige for alt vi gjør. Vi kan ikke avfeie vårt ansvar for våre egne valg ved å vise til at vi må jobbe eller leve opp til forventninger fra andre. Menneskets frihet pålegger oss å gjøre oss selv til noe, til å eksistere autentisk eller ekte. Å eksistere er å skape sin egen tilværelse (Skottun 2008, s. 79).

Den treffende beskrivelsen av hovedkjennetegnene ved eksistensialismen peker på en viktig faktor i gestaltisk psykoterapiutøvelse: Vårt liv er en prosess i ustoppelig forandring. Det eneste som ikke forandrer seg, er at jeg er til. Det nytter ikke å stille seg spørsmålet: «Hvem er jeg» og prøve å besvare det ved å gå tilbake til fortiden i håp om å oppdage det grunnleggende, forutbestemte og ekte jeg. Til og med genetikken, læren om nedarvede egenskaper og kjennetegn, støtter dette. Ut fra en eksistensiell verdensanskuelse gir gener oss et nødvendig biologisk potensial til å leve, men bestemmer ikke hvordan den enkeltes konkrete liv vil se ut. Det nytter ikke å si at jeg handler slik jeg handler på grunn av mine gener. Det betraktes som ansvarsfraskrivelse. Skulle genetikken determinere oss fra A til Å, hadde det vært helt absurd å snakke om menneskelig frihet og ansvar. I så tilfelle hadde all psykoterapi og et hvert rettsvesen vært fratatt sitt grunnlag og sin mening.

De eksistensialistiske tenkerne har heller ikke i særlig grad vært opptatt av den klassiske problemstillingen: «Hvorfor er vi?» Dette spørsmålet har befunnet seg utenfor eksistensialismenes interesseområde, ikke fordi det er uten betydning, men fordi det ikke kan besvares.

Det er umulig å besvare livets store spørsmål ved bruk av fenomenologisk metode, siden begreper som «gud», «meningen med livet», «udødelig sjel» og liknende, ikke går an å observere direkte som opplevde fenomener. Disse begrepene står kun for våre antagelser og gjettinger. Derfor er fokusområde for eksistensialistiske undersøkelser: Det direkte levde liv slik som det viser seg i sin helt grunnleggende beskaffenhet. «Å eksistere betyr å forstå eksistensen, det vil si at vi har en eksistensiell forståelse av oss selv som mulighet» (Holm-Hansen 2007, s. 18). Med hensyn til å forstå og forklare eksistensens beskaffenhet, konsentrerer eksistensielle tenkere seg ikke først og fremst om spørsmålet *hva* mennesket er (spørsmål om essens), men *hvordan* mennesket er (spørsmål om grunnleggende eksistensielle væremåter som kjennetegner oss som mennesker i motsetning til alle andre organismer). Det lar seg ikke gjøre å definere mennesket som sådan etter hudfarge, høyde, kroppsform og så videre. Alle slike karakteristikk gjelder mennesket som gjenstand blant

andre gjenstander. Derimot kan mennesket beskrives som fritt, fritt til å velge; ansvarlig, det vil si at det sørger for sin egen eksistens; bevisst på seg selv som levende her og nå med mulighet til å forholde seg til sin fortid og framtid. Derfor aksentuerer eksistensialismen en prosessorientert tilnærming til problemstilling: Hvem er jeg? ved å omformulere dette statiske spørsmålet til det mer dynamiske: Hvem er jeg blitt? og: Hvem ønsker jeg å bli til?

Betydningen av ordet eksistensialisme

Dyptgående forståelse av eksistensialismen, dens mangfoldige nyanser og betydningen for psykoterapeutisk praksis, krever en nærmere analyse av ordets etymologiske betydning. Tradisjonelt sett betyr verbet «å eksistere» at noe er, som for eksempel trær, andre galakser og liknende. Men det er ikke denne betydningen ordet «eksistens» bærer i seg i eksistensialismen. Gjenstander, planeter, planter og til og med dyr bare er, forekommer eller lever på en måte som er bestemt av naturen. De bare er i den betydningen at de ikke er seg selv bevisste som gjenstander eller kun utstyrt i en grunnleggende bevissthetsform som dyr. Derimot eksisterer mennesket slik at det er seg selv bevisst, er bevisst sine egne muligheter, er fri til å handle eller unnlate å handle og er ansvarlig for sine valg, det vil si sitt eget liv.

«Ordet eksistens stammer fra *ex-istere* og betyr bokstavelig *å stå ut, å komme fram*... (Heidegger 2007). Eksistens «... skildrer mennesket, ikke som en samling av statiske substanser, mekanismer eller atferdsmønstre, men snarere som menneske i verden og tilblivelse, som eksisterende» (May 1995). Mennesket oppfatter ikke seg selv som en forutbestemt gjenstand utstyrt med et begrenset sett av trekk, men heller en som kommer til syne i en prosess av selvskapelse. Et dyr, for eksempel en hund, er til en viss grad seg selv bevisst, men den er ikke fri til å velge sin egen måte å leve på, den er ikke bevisst sine egne muligheter.

Mulighet i eksistensiell forstand er det samme som «å kunne være». Det *å kunne noe* kan bety å være *i stand til noe*, men det kan også bety det å *ha en mulighet til å være noe*, og det er denne betydningen som her er det sentrale. Riktignok har også en hund en rekke muligheter, for eksempel å bli flink til snuse seg frem til narkotika eller landminer, men den kan ikke «være»... Å være menneske betyr å eksistere som en mulighet til å være... Den muligheten det her dreier seg om, er «en egen mulighet til å være seg selv eller ikke være seg selv» (Holm-Hansen 2007, s. 15).

Som nevnt ovenfor kan en hund bli flink til et eller annet, særlig når den blir dressert. Men hunden selv tar ikke bevisste valg. Den stiller seg ikke spørsmålet: «Hvordan ønsker jeg å være?», eller «Hva slags hund ønsker jeg å bli?» Dyret er rett og slett slik som dets natur, gener, instinkter, drifter og miljø bestemmer. Den er fullt ut seg selv og ikke noe annet. Hundens essens er i all hovedsak forutbestemt av naturen, og det er vanskelig å skille mellom hundens essens og eksistens. Annerledes er det med menneskets beskaffenhet som uttrykkes i eksistensialismens slagord – «eksistens går foran essens». Før noen konkret essens eller karakteristik av hvert enkelt individ vil bli tillagt av andre og/eller tilegnet seg selv, er han eller hun først og fremst.

Utsagnet «eksistens går foran essens», betyr at det ikke går an å definere et menneskes essens uten å ta hensyn til det konkrete levde liv. Det innebærer at ethvert menneskes essens vil være avhengig av dets faktiske eksistens, noe som igjen peker på et vesentlig forhold, nemlig at ens essens ikke er noe uforanderlig. Denne antideterministiske overbevisningen har hatt stor innflytelse på enhver psykoterapiform inspirert av denne tankestrømningen.

Å være eller ikke være seg selv

Kanskje et av de beste eksemplene som viser til den vesentlige forskjellen mellom eksistens og essens finnes i Rollo Mays⁴ bok med den betydningsfulle tittelen: «The Discovery of Being». May som var en av de første psykoterapeutene som begynte å spre det eksistensielle budskapet på det nordamerikanske kontinentet, gjengir i sin bok en opplevelse til sin klient, en 28 år gammel intelligent kvinne. Hun ble født utenfor ekteskap og var oppdratt av slektninger i en liten landsby i den sørvestlige delen av USA. Som barn var hun ofte stigmatisert og nedverdiget av sin mor som i raseriutbrudd kunne skjelle henne ut for å være en bastard. Moren og slektningene sa gjentatte ganger til henne at det hadde vært bedre for alle om hun hadde blitt abortert eller hadde tatt livet av seg (May 1995). Ut fra gestaltisk perspektiv vil jeg hevde at kvinnens traumatiske oppvekst resulterte i et selv bilde som var preget av overbevisning om seg selv som uverdigg, uekte og overflødig.

4. Det er verd å bemerke at May var lærer, terapeut og etter hvert nær venn til Irvin Yalom. Mays tenkning var viktig inspirasjonskilde til Yaloms egen versjon av eksistensiell psykoterapi (Yalom 2011)

Omsorgspersonens negative projeksjoner ble til en repeterende gestalt i form av introjisererte nedvurderinger av henne selv. Som tidligere nevnt er en godt kjent metode i arbeidet med introjekter å se nærmere på dem, smake på eller tygge dem. På denne måten er det opp til individet å bestemme om det introjisererte innholdet (essensen) er «fordøydlig» og hensiktsmessig med hensyn til å fremme vekst. Vanskeligheten oppstår når en klient låser seg i sin introjisererte oppfatning av seg selv, og i tillegg betrakter seg som en sann karakteristik (essens) av sin egen person. I kasusen beskrevet av May, holder klienten fast på sin nedvurderende selvbeskrivelse som «uekte barn». Derfor er det av stor faglig betydning å gjengi hvordan Mays klient klarte å frigjøre seg fra dette negative selv bildet. Jeg velger å sitere hennes opplevelse nesten i sin helhet, for å unngå å forvrengne dens dybde og vakre litterære fremstillingsmåte:

Jeg husker at jeg den dagen gikk omkring under en jernbaneovergang i et slumkvarter og tenkte på at «jeg er et uekte barn». Jeg kan huske at jeg svettet av angst mens jeg prøvde å se det i øynene. Da forstod jeg hvordan det måtte føles å akseptere at «jeg er neger midt mellom privilegerte hvite» eller «jeg er blind midt mellom seende». Senere samme natt våknet jeg, og da gikk det opp for meg at «jeg aksepterer at jeg er et uekte barn». Men «jeg er ikke et barn lenger». Slik er det, «jeg er uekte». Men det er heller ikke riktig: «Jeg ble født uekte». Hva er det da som er tilbake? Det som er tilbake er dette: «Jeg er». Denne opplevelsen av at jeg kom i kontakt med «jeg er» og anerkjente det, gav meg (for første gang, tror jeg) en følelse av at «siden jeg er, har jeg rett til å være til».

Hvordan er denne opplevelsen? Det er en uopplevelse – det føles som å ønske handlingen velkommen inn i huset. Det er opplevelsen av meg selv som levende, uten å bry meg om om det viser seg å bli en evighet eller bare en bølge. Det er som da jeg som svært ung nådde inn til kjernen i en fersken og knakk steinen uten å vite hva jeg ville finne og følte det vidunderlige ved å finne den innerste frukten, god å spise i sin bitre sødme... Det er som en seilskute i havn som får et anker slik at det, skapt som det er av jordens materialer, med ankeret på nytt kan berøre grunnen, den jorden som dets tre grodde opp av. Det kan lette ankeret og seile ut. Men når det ønsker det, kan det kaste anker og ri stormen av eller hvile seg litt... Det er som å gå inn i mitt eget paradisi, der jeg er hinsides god og ond og alle menneskeskapte begreper (May 1995, s. 101-102).

Denne innsiktsfulle opplevelsen som er så godt skildret av Mays kvinnelige klient, illustrerer en betydningsfull og grunnleggende eksistensiell aha-opplevelse i form av «jeg er- opplevelse» som direkte synliggjør eksistens som det opprinnelige grunnlaget for enhver vilkårlig essens. Samtidig viser dette til den terapeutiske kraften som erfaringen av forskjellen mellom ens eksistens og essens, kan føre med seg. Kvinnens oppdagelse av sin eksistens er samtidig en avdekning av hennes fundamentale frihet til selvbestemmelse, som er så treffende i Sartres aforisme: «Freedom is what you do with what's been done to you.» (Atheisme, internettkilde)

Å gestalte sitt eget liv

Etter å ha fremstilt noen av hovedtrekkene ved den eksistensielle tilnærmingen til det menneskelige liv, vil jeg nå gå over til et resonnement om gestaltterapiens opprinnelige eksistensielle kjerne som er implisitt tilstede i terapiens navn. Som kjent har ordet «gestalt» sitt opphav i tysk. Før i tiden var det også brukt i norsk som et fremmedord. Som substantiv oversettes det som helhet, form, skikkelse, utseende eller figur. Som oftest assosieres gestaltterapi med en grunnleggende prosess som foregår under vår sansing av persepsjonsdata, nemlig det «å gestalte», det vil si øyeblikkelig organisere persepsjon i meningsfulle former og helheter. (Koffka 1935) «Wertheimer viste også at når individer organiserer sin persepsjon av seg selv og sine omgivelser i meningsfulle helheter, gjør det ved å velge ut og fokusere på det som er av interesse. Dette blir figur og resten mister sin interesse, går ut av fokus og blir bakgrunn. Dette kalte han «prinsippet om figur-grunn» (Skottun 2008). Gestaltpsykologer har også påvist at der hvor en perseptuell helhet er ufullstendig, har vi en tendens til å fylle den ut og på denne måten avslutte den ved å skape en meningsfull, helhetlig form.

Ordet «gestalt» betraktet som verb har en ganske annen betydning enn substantivet. Store Norske Leksikon definerer verbet «å gestalte seg» som «å skikke seg, føre seg, bære seg ad» som henviser til oppførsel, holdning eller væremåte. For eksempel betyr uttrykket «Hvordan skal man bære seg ad?» det samme som «Hva skal man gjøre?» «Å føre seg» betyr en viss form for handling eller holdning som for eksempel i uttrykket «Han fører seg bra eller dårlig» mens «å skikke seg» betyr en positivt vurdert måte å oppføre seg på.

Verbet «å gestalte» har ifølge ordnett.no også en betydning som er relatert til kunst – «å forme noe», «å gi liv til noe». En skuespiller kan «gestalte en rolle», en maler kan «gestalte et maleri» og så videre. Det tyske verbet «zu

gestalten» bærer også en betydning som beskriver prosesser knyttet til kreativ planlegging samt forming og organisering av noe.

De semantiske forholdene er av stor betydning for forståelsen av gestaltterapiens opprinnelige eksistensialistiske betydning. Hvis begrepet «gestalt» utelukkende assosieres med en mer tradisjonell forståelse som er knyttet til persepsjonspsykologi, kan det lett føre til en innsnevring av gestaltterapiens opprinnelige eksistensialistiske røtter.

Ved begynnelsen av denne artikkelen, ble det understreket at et av hovedmålene med gestaltterapi er å gjøre klienten oppmerksom (aware) på sin egen eksistens. Dette er på ingen måte noe mål i seg selv, men en del av en helhetlig terapeutisk prosess. Gjennom eksemplet hentet fra Mays bok viste jeg hvordan denne type awareness kan dukke opp. Oppdagelsen av eksistens kan foregå på mange forskjellige måter og er alltid individuell. Å gjøre klienten oppmerksom på seg selv som en dynamisk prosess og ikke som en statisk samling av egenskaper, er grunnlaget for videre terapeutiske arbeid. Hensikten med å bruke uttrykket «eksistens går forut for essens» er først og fremst å gjøre oss oppmerksomme på at her har vi å gjøre med to forskjellige fenomener. I det konkrete erfarte liv her og nå, går det ikke an å skille det ene fra det andre fordi de to fenomenene er uløselig forbundet med hverandre. Mennesket er ikke kun en naken eksistens; samtidig som det eksisterer, erverver og skaper det samtidig sin egen identitet (essens). Den gåtefulle eksistensialistiske formuleringen: «en kan være eller ikke være seg selv», kan virke paradoksal fordi hvem jeg enn er, er jeg jo meg selv. Det skal forstås annerledes: Kvinnen fra Mays kasus var ikke seg selv i den betydning at andres projiserte karakteristikk av henne som overflødig, uverdigg, uekte, egentlig ikke var hennes egne. De fungerte som et fremmedlegeme som forstyrret hennes vekst og stod i veien for hennes mulighet til å bli seg selv. Metaforen «fremmedlegeme» er veldig treffende i forhold til det som menes med uhensiktsmessige introjekter⁵. Introjekter er selvsagt ikke noen gjenstand i fysisk betydning. Uhensiktsmessige introjekter kan forstyrre utviklingen på liknende måte som en splint i et lår kan forstyrre motoriske evner

5. Her understreker jeg at ikke alle introjekter har den samme uhensiktsmessige tom, ødeleggende natur som i det tilfellet (Wheeler, 1991). En stor del av oppdragelsen er basert på introjekter. Barna har på denne måten lært viktige regler som «Ikke ta på den glødende ovnen, for da kan du brenne deg». Ingen vil oppfordre et barn til å prøve ut om det stemmer. Slik foregår en stor del av vekst- og sosialiseringprosessen og ingen stiller spørsmål ved det. Arbeid med introjekter er hensiktsmessig når de står i veien for videre utvikling.

og gjøre at en er nødt til å halte livet gjennom. Derfor har det å bli seg selv, metaforisk sagt, å gjøre blant annet med å finne og fjerne de splintene som sitter i vårt indre og som setter en stopper for videre vekst og utvikling.

Å bli bevisst sin eksistens

Sett fra dette perspektivet er det lettere å se at det brennende ønsket som har ledet eksistensialistiske undersøkelser gjennom tidene har vært å gjøre mennesket bevisst på sin eksistens, frigjøre det fra fordommer og slavisk underdanighet, gi det impulser til selvbestemmelse, lidenskapelig utvikling av seg selv og sine omgivelser (Fromm 1992). Videre betyr det å leve et autentisk liv å ta styring over sin egen tilværelse i en gitt, konkret situasjon, i den grad mulighetene som finnes i omgivelsene og personens ressurser tillater det (Heidegger 2007, Wollants 2012). Disse ideene var til stede i gestaltterapien helt fra sin spede begynnelse: «Maturation is a continuous process of transcending environmental support and developing self-support, which means an increasing reduction of dependencies» (Perls m. fl. 1951, s. V). Det er selvsagt en utopi at et menneske fullstendig kan frigjøre seg fra behovet for støtte fra omgivelsene. Perls var klar over dette før han tok farvel med psykoanalysen. Bare det å være nødt til å spise, bekrefter det (Perls 1992). Derfor er det viktig å ikke overse at i den siterte setningen valgte Perls å bruke ordene «en økende reduksjon av avhengighet» i stedet for «en frigjøring fra avhengighet»

Heidegger understreker at helt fra begynnelsen av er vi i direkte kontakt med omgivelsene våre, noe gestaltterapien har gjort til et av sine grunnprinsipper (Heidegger 2007; Perls m fl. 1951). Et ekte møte mellom to individer finner sted når begge parter møtes som frie og ansvarlige og på denne måten skaper et eksistensielt møte basert på relasjonen mellom Jeg og Du (Buber 2003). Derfor er gestaltterapi i stand til å romme både et individualistisk og et kollektivistisk spekter av de to polene hvor den menneskelige eksistens utspiller seg.

Eksistensialismen har aldri tatt på seg oppgaven med å se på livet kun som en dunkel affære, med overdrevent vekt på død, forgjengelighet, angst, utilstrekkelighet, isolasjon o.l. (Masquelier 2006). Dette skiller eksistensialisme fra nihilisme (Sartre 1993; Camus 2002). Derimot har eksistensialistisk inspirert gestaltterapeutisk tenkning og praksis valgt å se på livet ut fra de lyse sidene tilværelsen byr på. Derfor understreker en av de vesentligste eksistensialistiske elementer i gestaltterapien et ideal om å bli sin egen lykkesmed (Sartre 1993, Perls m fl. 1951). Dette svarer nøyaktig til den mer krea-

tive og kunstneriske betydningen av verbet «å gestalte» som jeg har prøvd å belyse ved å henvise til ordets mangfoldige betydning. Dette elementet av gestaltterapien ble i særlig grad utviklet og fremmet av Joseph Zinker (Zinker 1991 & 2008). Det å eksistere ekte er å skape seg selv og sine relasjoner på en måte hvor livet både er råvaren, verktøyet, den kreative aktiviteten og selve kunstverket. Det å leve ekte er å gi sin tilværelse mening gjennom en aktiv og pasjonert skapelsesprosess. Å leve eksistensielt er å leve gestaltisk, det vil si å fortsette sin lidenskapelige søken etter å gi livet bedre form og et mer meningsfullt innhold. Hvis ordet «å gestalte» er synonymt med uttrykk som «å skikke seg» og «føre seg», er gestaltterapi med på å øke klientens awareness på de iboende ressurser som kan lede ham eller henne til en friere, mer egenvalgt og ansvarlig kreasjon av sin egen livsførsel. Dette er forbundet med en bevissthet om at jeg som et fritt individ sammen med andre mennesker, er ansvarlig for skapelsen av mer harmoniske relasjoner, hvor det å bli seg selv ikke kolliderer med andres frihet og rett til selvbestemmelse. Her møtes individualisme med kollektivismen i en felles streben etter å skape bedre relasjoner med våre medmennesker, slik at selve verdenssamfunnet kan bli et bedre sted å leve. Derfor ser jeg både på eksistensialisme og gestaltterapi som to begreper som defineres og anvendes synonymt i betydningen: Å leve eksistensielt er en kunst å gestalte sitt eget liv på, en oppmerksom nærværende måte å leve på.

Avslutning

Både eksistensialisme og gestaltterapi er selvsagt mye mer enn det jeg fikk plass til å fremstille her i denne korte artikkelen. Det stemmer godt med holistisk prinsipp at «helheten er mer enn summen av delene» (Aristoteles 1990). I alle fall var mitt mål å belyse det tette forholdet mellom denne tankestrømningen og gestaltterapiens teori og anvendelse. Jeg har vist hvordan evnen til faktisk opplevelse av forskjellen mellom eksistens og essens kan bli fruktbar i forhold til teoretisk forståelse av eksistensialismen og praktisk utøvelse av gestaltterapi. Jeg har også sett på de semantiske forbindelsene verbet «å gestalte» har med eksistensialistisk verdensanskuelse. Dette er godt forenlig med gestaltterapiens ånd, hvor individets potensial til fri og lidenskapelig skapelse av sin egen personlighet har vært sentral helt fra de første skriftene som ga opphav til den fruktbare terapitilnærmingen. Det gir også oss, dagens gestaltterapeuter, en viktig påminnelse: Der hvor det ikke finnes rom for videre utvikling, der hvor det ikke er mulig å oppdage nytt utviklingspotensial,

der finnes heller ikke plass for eksistens. Derfor er gestaltterapi fortsatt et uavsluttet prosjekt som gir rom for nye, spennende og vitale muligheter til stadig utvikling og fordypning.

Litteraturliste

- Aristoteles (1990). *Metafizyka*. Warszawa: PWN
- Buber, M. (2007). *Jeg og Du*. Oslo: Cappelen
- Camus, A. (2002). *Myten o Sisyfos: essay om det absurde*. Oslo: Gyldendal.
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R (2010). *Innføring i gestaltveiledning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Fromm, E. (1992). *Flukten fra friheten*. Oslo: Aventura
- Fromm, E. (1993). *Å ha eller å være*. Oslo: Aventura
- Heidegger, M. (2007). *Væren og tid*. Oslo: Gyldendal.
- Jørstad, S. (2008) Oversikt over kontaktformer. I: Jørstad, S. & Krüger, Å. red. *Den flyvende hollender. Festskrift til Daan van Baalens 60-årsdag*. 2.utg. Oslo, Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Kant, I. (2009). *Kritikk av den rene fornuft*. Oslo: Pax
- Kepner, J.I. (1997). *Body Process: A Gestalt Approach to Working with the Body in Psychotherapy*. Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland Book Series
- Koffka, K. (1935). *Principles of Gestalt Psychology*. New York: Harcourt
- Løvlie Schibbye, A.L. (2006). *Livsbevissthet – om å være til stede i eget liv*. Oslo: Universitetsforlaget
- Marcel, G (1965). *Being and having*. London: Harper Collins
- Masquelier, G. (2006). *Gestalt therapy. Living creatively today*. Santa Cruz: The Gestalt Press.
- May, R. (1995) *Oppdagelsen av vårt indre*. Oslo: Aventura forlag.
- Perls, F. (1992). *Ego, Hunger, and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.
- Perls, F., Hefferlaine, R.F. & Goodmann, P. (1973). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press
- Perls, F. (1992). *In and Out the Garbage Pale*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.
- Sartre, J.P. (1993) *Eksistensialisme er humanisme*. Oslo: Cappelen Damm.
- Skottun, G. (2008) Gestaltterapi, en eksistensiell terapi. I: Jørstad, S. & Krüger, Å. red. *Den flyvende hollender. Festskrift til Daan van Baalens 60-årsdag*. 2. utg. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered. A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gardien Press. Inc.
- Wollants, G. (2012). *Gestalt therapy. Therapy of the situation*. London: SAGE publications Ltd.

- Yalom, I. (2011). *Eksistensiell psykoterapi*. Oslo: Arneberg forlag.
- Zinker, J. (1991). *Proces twórczy w terapii gestalt*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Zinker, J. (2008). *In Search of Good Form*. Santa Cruz: Gestalt Press

Nettreferanser

- Atheism <<http://atheisme.free.fr/Quotes/Sartre.htm> > [Lesedato: 08.6.2015]
- Ordnett <<http://www.ordnett.no/search?search=gestalte&lang=no>> [Lesedato:08.6.2015]
- Store norske leksikon <https://snl.no/gestalte_seg> [Lesedato:08.6.2015]

Noen tanker om setningen: «Det som er, kan få være, og det som kan få være, kan endre seg»

Av Frank-M. Staemmler

Oversatt av Daniel Sandberg¹

For mange år siden formulerte Werner Bock en setning som på flere måter er blitt en grunnsetning for vår felles terapiforståelse:

«Det som er, kan få være, og det som kan få være, kan endre seg.»

(«Was ist, darf sein, und was sein darf, kann sich verändern.»)

Setningen er så fyndig at den er lett å huske, men samtidig står i fare for å bli et slagord som blir misforstått eller brukt på villedende vis. I det siste er jeg blitt oppmerksom på at setningen i økende grad er blitt anvendt på måter som kan misforstås (eller er misforstått). Jeg ønsker derfor å utdype Werners formulering og sette den i riktig sammenheng.

1. Den terapeutiske holdning

Den ovennevnte setningen sammenfatter på en konsis måte en erfaring som terapeuter fra mange retninger har gjort seg: At psykiske endringsprosesser – uavhengig av om de finner sted innenfor eller utenfor en terapeutisk ram-

1. Fritt oversatt etter Frank-M. Staemmler. Litteraturoversikten er gjengitt i originalversjon. Staemmlers artikkel på tysk finnes her: http://www.frank-staemmler.de/www.frank-staemmler.de/Publikationen_files/Was%20ist,%20darf%20sein.pdf

me – blir mulige når mennesker i størst mulig grad beskjeftiger seg med sine tanker og følelser uten forbehold eller tabuer. For å si det omvendt: Endring vanskeliggjøres eller forhindres når visse psykiske fenomener blir vurdert negativt eller sensurert, og dermed ikke kan bli eller får lov til å bli bevisst, fordi de for eksempel strider mot bestemte sosiale normer (eller også bare antatte bud) eller introjekter. Det dreier seg her altså primært om en *åpen, mest mulig fordomsfri holdning* til egne opplevelser, en holdning som mennesker (i terapi: klienter) kan innta overfor hverandre og som andre mennesker (i terapi: terapeuter) kan understøtte og fremme.

Denne erfaringen på tvers av mange terapeutiske retninger viser at en slik innstilling utgjør en gunstig forutsetning for psykisk endring, og har i løpet av psykoterapiens historie slått rot i forskjellige konsepter og begreper.

1. Psykoanalyse

I den klassiske psykoanalysen forsøkte man å omsette denne holdningen ved hjelp av den såkalte «grunnregelen», som klienten i størst mulig grad skulle følge: «Den analyserte blir oppfordret til å si hva han tenker og opplever, uten å velge ut eller utelate noe fra det som faller ham inn, selv om han tror det vil være ubehagelig, latterlig, uten interesse eller uvedkommende for saken.» (Laplanche & Pontalis 1972, 172)

2. Samtaleterapi

I den klientfokuserte samtaleterapien ble ballen spilt over til terapeuten. Her var det snakk om de «nødvendige og tilstrekkelige betingelsene for personlighetsutvikling gjennom psykoterapi» (Rogers 1991). Til disse hørte «unconditional positive regard», altså at terapeuten har en innstilling om å «akseptere det som klienten opplever og sier, uten å gjøre dette avhengig av betingelser» (Tausch 1973, s. 115).

3. Gestaltterapi

I gestaltterapi blir den aksepterende terapeutholdningen tradisjonelt sett utledet av Husserls fenomenologi og Bubers dialogfilosofi. F.eks. skriver Richard Hycner:

Terapeuten gjør et av sine første skritt mot et dialogisk standpunkt når han – så langt det er menneskelig mulig – “setter i parentes” sine antakelser [og vurderinger – F.-M. St.] (jf. Husserl 1922). Terapeuten forsøker, i det minste i øyeblikket, å sette til side sin generelle kunnskap om mennesker, psykopatologi og diagnostiske kriterier, for så fullstendig som mulig å kunne åpne seg

for det unike i den andre personen. ... Når den [denne kunnskapen] kommer i forgrunnen, som så ofte når terapeuter ennå er nybegynnere eller av andre grunner usikre, forstyrrer det muligheten til å sette pris på motpartens annerledeshet og dermed det ekte møtet med ham. (2003, s. 72)

4. Buddhistisk-inspirerte terapiretninger

I nyere tid blir den vennligsinnede innstillingen som fremmer enhver menneskelig endring, i stadig større grad satt i sammenheng med et begrep som har en buddhistisk bakgrunn. Det gjelder f.eks. Kabat-Zinns «Mindfulness Based Stress Reduction» (1991) eller «Acceptance and Commitment Therapy» (ACT - Luoma, Hayes & Walser 2009) og liknende retninger (f.eks. Germer, Siegel & Fulton 2005), men også nevrovitenskapelig orienterte konsepter (jf. f.eks. Siegel 2007) og til og med nyere former for kognitiv atferdsterapi (jf. f.eks. Kwee 1990). Innenfor disse retningene blir den omtalte holdningen for det meste beskrevet som «awareness practice». Med det menes

å bringe bevisstheten tilbake til her og nå, og å opprettholde *awareness* i alle livssituasjoner, samme hvor behagelige eller ubehagelige disse situasjonene er. Å være *aware* betyr altså også at man ikke kategoriserer eller vurderer innholdet som trer frem i bevisstheten, men ganske enkelt observerer det: En holdning preget av «awareness» er kjennetegnet ved at man er mest mulig åpen overfor alle erfaringer i øyeblikket. (Zwiebel 2009, s. 1007)

«Det som er, kan få være» karakteriserer altså først og fremst terapeutens aksepterende innstilling, som han bruker til å invitere og støtte klienten til å vende seg med vennlig oppmerksomhet mot sine opplevelser, uansett hvilke de måtte være. Og «det som kan få være, kan endre seg» beskriver erfaringen at mange steg mot endring blir mulige og ofte skjer spontant når mennesker (klienter) inntar denne holdningen overfor seg selv.

Werners formulering dreier seg først og fremst om denne psykoterapeutiske holdningen² og det å fremme den. Dersom noen siterer Werners utsagn

2. Det kan tilføyes at det vil være gunstig om terapeuten inntar denne holdningen ikke bare overfor klientens opplevelser, men også overfor egne opplevelser, hvis han vil gjøre seg tilgjengelig for egne reaksjoner [“Resonanzen”], som hans terapeutiske svar i stor grad er avhengige av.

uten å markere dette tydelig, eller til og med bruker utsagnet i en annen sammenheng, så kan det oppstå mangfoldige misforståelser og forvrengninger. Et eksempel er når Werner blir tolket slik at han setter til side etiske retningslinjer. For å tydeliggjøre dette gjennom to krasse eksempler: Det dreier seg her *ikke* om å akseptere sosiale misforhold eller om å gå inn for å tolerere menneskerettighetsbrudd. Dette ville verken være forenlig med mange grunnleggende antakelser i gestaltterapi eller i samsvar med Werners (eller mitt eget) syn.

2. Pragmatiske aspekter

2.1 Den psykiske endringens paradoks

Etter mitt syn dreier Werners formulering seg ikke bare om en innstilling i psykoterapi generelt, men også om en *praktisk fremgangsmåte* i gestaltterapi. Jeg forstår også hans formulering som å vektlegge et aspekt av det Arnold Beisser hevder med sin «paradoksale endringsteori»:

Endring skjer når noen blir det man er, ikke når man forsøker å bli det man ikke er. Endring finner ikke sted når individet eller en annen person prøver å tvinge noen til å endre seg, men den finner sted når man bruker tid og krefter på å være det man er – å engasjere seg fullt og helt i ens nåværende posisjoner. (Beisser 1997, s. 144)

Fritz Perls, gestaltterapiens grunnlegger, uttrykte seg litt mer nonsjant i et av sine seminarer:

Du overvinne *aldri noe* ved å motstå det. Du kan bare overvinne noe ved å gå dypere inn i det. Hvis du er ondskapsfull, vær *enda* mer ondskapsfull. Hvis du spiller skuespill, spill enda mer skuespill. Hva det enn er: Hvis du går dypt nok inn i det, så vil det forsvinne; det vil bli assimilert. Enhver motstand er nytteløs. Du må gå fullstendig inn i det – svinge med det. Sving med din smerte, din uro, hva som enn er der. (1974, 222 – kursiv i originalversjonen)

Gordon Wheeler sammenfattet en gang det gestaltpsykologiske grunnlaget som Beissers utsagn er basert på:

Bare det at en person konsentrerer sin oppmerksomhet, særlig på egne deler av feltet, som vanligvis forblir utenfor bevisstheten, frembringer ...

en nyorganisering av feltet og i det minste et potensial for tilsvarende atferdsendring. (Wheeler 1993, s. 50)

Whealers forklaring, Beissers og Perls utsagn og min egen tolkning av Werners setning viser altså til hvordan *psykisk endring* blir mulig i psykoterapi, og spesielt i *gestaltterapi*.

Når man forstår uttalelsen «det som er, kan få være», eller ideen om at «man blir det man er» i denne konteksten, dvs. i rammen av den gestaltterapeutiske endringsteorien, så viser den til en sentral gestaltterapeutisk *metode*, nemlig det å *fremme klientenes bevissthet* om sin egen situasjon i løpet av den terapeutiske prosessen (jf. Staemmler 1999). Siden bevissthet dreier seg om *helhetlige* fornemmelser og opplevelser (jf. Staemmler & Bock 1998), er alle former for innflytelse som begrenser klientens helhetlige fornemmelser og opplevelser i løpet av terapiprosessen, terapeutisk kontraindikert.

Til disse innflytelsene hører klientens tabuiserende introjekter eller terapeutens moraliserende holdninger. F.eks. vil en klient som ikke tillater seg å føle aggressivitet, og forbyr seg selv å ergre seg eller bli sint, forbli aggressiv (om enn kanskje latent). Og terapeuten som gir klientene inntrykk av at det er forkastelig eller uanstendig å nyte seksuell opphisselse, vil ikke kunne hjelpe dem med å utfolde sin lyst.

For at klienter i terapi skal ha tilgang til og bevisst kunne erfare sine opplevelser, følelser og holdninger, så må alle involverte ha en så åpen og velvillig holdning som mulig, en holdning som ønsker velkommen terapeutisk relevante opplevelser uten noen form for sensur (se første avsnitt). Endring blir først konkret og pragmatisk mulig når den som er latent ergerlig er seg dette bevisst og kan stå for det, og når den som hittil kun har følt opphisselse i det skjulte, tillater seg å være et menneske med lyster på en bevisst og ansvarlig måte.

2.2. Bevissthet om hvem man er

Fra det ovenstående kan man allerede lese mellom linjene at det i tilfellet «kan få være» *ikke* dreier seg om *handlinger*. Å bli seg *bevisst* sitt sinne eller sin lyst og å oppleve slike fornemmelser helt og fullt, betyr *ikke* å utagere dem på et eller annet vis.

Beissers karakteristikk av gestaltterapeutisk endring som et forløp der «noen blir det han er», betyr altså slett ikke at noen som erger seg bør støttes i å bli voldelig. Det betyr at han opplever sin ergrelse (og kanskje også sin tendens til å *kunne* bli voldelig) helt og fullt, for på denne måten å bli bevisst at han erger seg og eventuelt til og med er i stand til å utføre aggressive

handlinger. Slik kan han oppdage hvem han til enhver tid er. Og det er en forutsetning for å kunne bli annerledes i fremtiden, hvis han ønsker det.

Den som ikke vet hvor han står har vansker med å orientere seg og finne ut hvor han vil samt å ta skrittene som fører dit. I denne forstand fortsetter Beisser de ovenfor siterte tankene sine:

Forandring ... [skjer] når klienten – i det minste for øyeblikket – forlater det han ønsker å bli og forsøker å være det han er. Premisset er at man må stå på ett sted for å ha fotfeste for å kunne bevege seg, og at det er vanskelig eller umulig å bevege seg uten dette fotfestet. (*ibid.*)

Det dreier seg altså om fundamentet til *den egne psykiske virkeligheten* – og med det menes ikke et rent kognitivt «Kjenn deg selv!», men en levende erfaring. Det er snakk om først å komme til seg selv, for så å kunne vokse utover seg selv.

2.3. Subjektivitet og prosess

Det «som er» og som «kan få være», er alltid det som *for noen* – i den terapeutiske konteksten særlig for den aktuelle klienten – kan erkjennes *subjektivt*. Det dreier seg ikke bare om inntrykkene fra omverdenen, men spesielt om *egne* følelser, fantasier, tanker og kroppslige fornemmelser. Alt dette er *opplevde* fenomener som i sitt vesen er helt personlige, dvs. at fenomenene primært kun er tilgjengelige for dem som har dem. Sagt på en annen måte: Det «som er», er *i denne konteksten* ikke noe som objektivt finnes eller kan identifiseres, som kunne blitt undersøkt som den kjemiske sammensetningen til en blodprøve. Det er ikke noe allment som f.eks. tyngdekraften, som representerer en generell realitet. Det er ikke noe ytre eller overindividuell som f.eks. den aktuelle politiske eller økologiske virkeligheten, og det er ikke noe fast som en mur som man kan støte mot. Derfor vil enhver tingliggjøring (reifikasjon) ikke være på sin plass.

For selv om formuleringen «det som er» klinger litt statisk, menes her det til enhver tid aktuelle utsnittet av en *prosess*, og derfor ikke noe statisk der man forventer at det neste dag eller i en annen situasjon skal manifestere seg nøyaktig slik som det gjør nå. Nettopp når Beisser har rett, kan³ et menneskes

3. Det at det som kan få være kan endre seg, blir iblant misforstått til å bety en automatisme. Denne misforståelsen beror på at man forveksler en nødvendig forutsetning (som det dreier seg om her) med en tilstrekkelig forutsetning (som det ikke dreier seg om her).

psykiske virkelighet endre seg når man gir den oppmerksomhet. Og da er det som akkurat er, allerede blitt noe annet enn det var kort tid før, og noe annet enn det vil være i neste øyeblikk.

2.4. Sammendrag

For å sammenfatte de ovennevnte tanker, kunne man omformulere og utvide det pragmatiske aspektet som jeg ser i Werners setning på følgende måte:

Den *øyeblikkelige* opplevelsen som en klient har til enhver tid *innenfor rammen av en gestaltterapeutisk endringsprosess* trenger terapeutens *ubetingede støtte* og klientens *fulle oppmerksomhet*, for å kunne utvikle seg til en *helhetlig bevissthet*. Bevisstheten som oppstår på denne måten er for det første den (psyko-)logiske *forutsetningen for ethvert videre skritt i endringsprosessen*, og forestiller for det andre allerede en endring, fordi den innebærer en «nyorganisering av feltet» (jf. Wheeler, ovenfor) for klienten.

Her setter jeg enda en gang begge formuleringene opp mot hverandre:

Kort formulering	Utførlig formulering
Det som er,	<i>Den øyeblikkelige opplevelsen som en klient har til enhver tid innenfor rammen av en gestaltterapeutisk endringsprosess</i>
kan få være,	trenger terapeutens <i>ubetingede støtte</i> og klientens <i>fulle oppmerksomhet</i> , for å kunne utvikle seg til en <i>helhetlig bevissthet</i> .
og det som kan få være,	Bevisstheten som oppstår på denne måten er
kan endre seg.	for det første den (psyko-)logiske <i>forutsetningen for ethvert videre skritt i endringsprosessen</i> , og forestiller for det andre allerede en endring, fordi den innebærer en «nyorganisering av feltet» (jf. Wheeler, ovenfor) for klienten.

Den utførlige formuleringen er selvsagt langt fra så konsis som den opprinnelige. Men den er heller ikke lenger så lett å misforstå eller misbruke. Jeg håper i det minste at min kommentar bidrar til at Werners korte og fyndige formulerte setning blir satt i sin rette ramme og forstått riktig. Jeg ber om at setningen blir brukt med omhu og kun i den tilhørende sammenheng. For Werner og meg dreier det seg ikke om slagord, men om en human og virkningsfull psykoterapi.

Litteraturliste

- Beisser, A. R. (1997). *Die paradoxe Theorie der Veränderung*. In A. R. Beisser, *Wozu brauche ich Flügel? – Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter* (S. 144-148). Wuppertal: Hammer.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.) (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York & London: Guilford.
- Hycner, R. (2003). Für eine dialogische Gestalttherapie – Erste Überlegungen. In E. Doubrava & F.-M. Staemmler (Hg.), *Heilende Beziehung – Dialogische Gestalttherapie* (S. 59-82). Wuppertal: Hammer.
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Gesund und stressfrei durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung*. München: Barth.
- Kwee, M. G. T. (Ed.) (1990). *Psychotherapy, meditation and health: A cognitive-behavioural perspective*. London & The Hague: East-West Publications.
- Laplanche, J., & Pontalis, J.-B. (1972). *Das Vokabular der Psychoanalyse*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Luoma, J., Hayes, S. C., & Walser, R. B. (2009). *ACT-Training Handbuch – Acceptance & Commitment Therapie – Ein Lernprogramm in zehn Schritten*. Paderborn: Junfermann.
- Perls, F. S. (1974). *Gestalt-Therapie in Aktion*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C. R. (1991). Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie. In C. R. Rogers & P. F. Schmid (Hg.), *Person-zentriert – Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 165-184). Mainz: Grünewald.
- Staemmler, F.-M. (1999). *Der Geist der Gestalttherapie in Aktion – Methoden und Techniken*. In R. Fuhr, M. Sreckovic, & M. Gremmler-Fuhr (Hg.), *Handbuch der Gestalttherapie* (S. 439-460). Göttingen: Hogrefe.
- Staemmler, F.-M., & Bock, W. (1998). *Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie – Neuauflage*. Wuppertal: Hammer.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W. W. Norton.

- Tausch, R. (1973). *Gesprächspsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Wheeler, G. (1993). *Kontakt und Widerstand – Ein neuer Zugang zur Gestalttherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Zwiebel, R. (2009). Das Studium des Selbst – Psychoanalyse und Buddhismus im Dialog. *Psyche* 63/9-10, 999-1028.

TEORI OG PRAKSIS

«Det er så bortkastet å sitte fast!»

Arbeid med Staemmlers endringsmodell

Av Hege Paulsen

I denne artikkelen viser jeg hvordan jeg i arbeidet med en klient støtter meg til Staemmlers endringsmodell og det han beskriver som forutsetninger for endring. Ved å følge prinsippene i den paradoksale endringsteorien hjelper jeg klienten til å bli mer bevisst seg selv, erkjenne og være til stede i livet som det er. Med utgangspunkt i to kasusbeskrivelser belyser jeg hvordan opplevelsen av å sitte fast, ikke komme noen vei eller vite hva hun skal gjøre, kommer til uttrykk hos klienten. Og jeg beskriver hvordan økt awareness om dette, for både klienten og meg, fører til endring. Artikkelen er en omskriving av min avsluttende eksamen ved gestaltterapiutdanningen ved NGI våren 2015.

NØKKELOD: *Staemmlers endringsmodell, stagnasjon, den paradoksale endringsteorien, awareness, endring.*

Innledning

Jeg opplever at klientene som kommer til meg har til felles et ønske om endring. De kommer i terapi fordi det er noe i livet som er vanskelig eller ikke fungerer lenger: jobben, relasjoner, parforhold, vonde opplevelser, valg som føles umulig å ta osv. Mange beskriver følelsen av å sitte fast og ikke komme videre, og de oppsøker terapi for å få hjelp til å fikse problemet så fort som

mulig. De vil forandre seg selv, og helst skulle livet, historien deres og omgivelsene også vært annerledes.

«*Det er så bortkastet å sitte fast!*» Dette er et utsagn fra klienten som denne artikkelen handler om. Hun er lei av og frustrert over å ha det vanskelig, hun vil ut av det og få det bedre så fort som mulig. Hun vil vite hva som skal til for at livet kan bli annerledes, hun vil ha en løsning.

«A client who comes into therapy is at an impasse (...) the client is at the point where environmental support is no longer available, and authentic self-support has not yet been achieved» (Korb, Gorell & Van De Riet 1989, s. 127).

Å sitte fast kan oversettes med stagnasjon som innebærer at noe i livet har stoppet opp, man kommer ikke videre. Det kan være en utviklingsstans og det er ingen vekst i øyeblikket. Det kan oppleves som å være i noe fastlåst og man har en følelse av verken å komme fremover eller bakover. I gestaltterapien kaller vi dette for impasse. «En impasse betyr en blindvei, en situasjon man ikke kan flykte fra» (Jørstad 2002, s. 1).

Endring

Endring interesserer meg både personlig og i terapirommet. Jeg har i løpet av livet gått igjennom mange endringsprosesser. Jeg har selv opplevd hvor frustrerende og plagsomt det er å stagnere og virkelig ikke vite hva jeg skal gjøre, og hvor lett det er å se seg selv som offer for omstendigheter man opplever å ikke ha noen innvirkning på. Det kan være en jobb man ikke trives i, nære relasjoner som er vanskelige, forventninger til seg selv og andre som ikke innfris eller å ikke vite hva man vil.

Jeg kjenner igjen dette i terapirommet hvor jeg møter klienter som ønsker endring i sitt liv, men som ikke vet hvordan de skal få det til. «The person seeking change by coming to therapy is in conflict with at least two warring intrapsychic factions. He is constantly moving between what he «should be» and what he thinks he «is», never fully identifying with either» (Yontef 1993, s. 184).

Etter mitt syn skiller gestaltterapiens teori om endring seg fra mange andre måter å tenke om endring på. Jeg opplever at tiden vi er inne i har stort fokus på alt vi skal, bør og må gjøre for å bli den beste versjonen av oss selv. Her tenker jeg at gestaltterapien tilbyr noe annet, som Beisser beskriver i den paradoksale teorien om endring: «...rather, change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not» (Beisser 1994, s. 2). Prinsippet i denne teorien handler om å identifisere seg selv med hele seg, på

godt og vondt, og når man aksepterer seg selv fullt ut, vil endring skje. Det handler ikke om å bli en annen eller noe man ikke er, men å bli mer av den man er. Jeg tenker at dette står i sterk kontrast til å tvinge frem endring.

Staemmlers endringsmodell

Staemmlers endringsmodell består av fem faser i en endringsprosess: stagnasjon, polarisering, spredning, sammentrekning og utvidelse. Han sier at disse fasene ikke trenger å komme etter hverandre, men at klienten kan bevege seg frem og tilbake i de ulike fasene. Ikke alle klienter går igjennom alle fasene heller (Staemmler 1994). Alle klienter er ulike og vil bruke forskjellig tid på en endringsprosess alt fra i løpet av én terapitime til flere år.

I den første fasen som Staemmler kaller *stagnasjonsfasen*, har klienten en følelse av å sitte fast. Klienten opplever seg selv som et hjelpeløst offer for omstendigheter utenfor seg selv. Eksempler på slike situasjoner kan være frustrerende parforhold, relasjonsvansker, avhengighet, kronisk hodepine eller depresjon. Det er ingen bevegelse i klientens personlige utvikling og vekst, og klienten tar ikke ansvar for sin egen situasjon. I denne fasen er det viktig at klienten blir klar over egne behov som ikke er oppfylt og hvordan han/hun selv bidrar til å ikke få oppfylt sine behov (Staemmler 1994).

I den neste fasen, *polariseringsfasen*, beskriver Staemmler motstridende krefter, som nå oppleves som stor indre spenning, en indre kamp. Denne fasen omhandler et behov, en ekspanderende kraft som søker det nye, og et motbehov, en sammentrekkende kraft som vil holde fast i det gamle (Eie 2005). «Klienten opplever nå konflikten som en indre konflikt og tar ansvar for konflikten» (Jørstad 2002, s. 3). Behovet og motbehovet er uttrykk for et tema for endringsprosessen som klient og terapeut samarbeider for å bli enige om (Staemmler 1994).

I *spredningsfasen* opplever klienten en følelse av kaos, forvirring eller tomhet, eller en følelse av å sitte fast (impasse). Selve «problemet» kan her bli uklart fordi alt bare er fullstendig kaos og det er ingen løsning på det hele. Det er viktig at klienten ikke «reddes» av terapeuten, men at klienten får være i denne fasen ved at terapeuten hjelper klienten med å erkjenne hvordan han/hun har det, holder fast og støtter klienten (Jørstad 2002).

Staemmler beskriver *sammentrekningsfasen* som potensielt truende for klienten. Klienten er redd for å forsvinne eller miste seg selv. Klienten opplever å tape det han/hun har identifisert seg med frem til nå (Staemmler 1994). Følelser av panikk, smerter, kramper og total hjelpeløshet kan oppstå. Hele organismen trekker seg sammen (Jørstad 2002).

I *utvidelsesfasen* vil dersom klienten klarer å erkjenne panikken og smerten og være til stede i det som er, en spontan forandring skje. Ofte ledsages denne fasen av en intens følelse av glede, frihet og indre ro (Jørstad 2002). «Her finner konflikten sin (for)løsning, eller i alle fall blir veien mot tilfredsstillelse av utilfredsstilte behov tydelig for klienten» (Eie 2005, s. 32).

Forutsetninger for endring

Staemmler beskriver tre forutsetninger for endring: 1) «Terapeuten inntar en dialogisk holdning, 2) terapeuten aksepterer som sin hovedoppgave å øke klientens awareness på det som er og 3) følger prinsippene i den paradoksale endringsteorien» (Staemmler 1994, s. 4. Min oversettelse).

Disse tre forutsetningene for endring danner grunnlaget for hva jeg har oppmerksomhet på, og hvordan jeg jobber med klienten i en endringsprosess. Jeg redegjør for dette senere i artikkelen.

Klientarbeid

Klienten er en kvinne i 30-årene og har gått i terapi hos meg i litt over ett år, store deler av denne tiden har hun gått hos meg ukentlig. Hun er for tiden sykmeldt. Hun har et vanskelig forhold til en tidligere kjæreste som bor i utlandet og som hun fortsatt har mye kontakt med. Vi har arbeidet mye med relasjonen til eks-kjæresten, forholdet til mat og kropp, vi har utforsket hva hun vil gjøre eller jobbe med fremover og hvordan økonomi og begrensninger da gjerne dukker opp som tema. Det handler ofte om omstendigheter og relasjoner som ikke er som hun ønsker, hun gjentar utsagn som: «hadde jeg bare hatt...», «hadde han bare sagt...», «hadde jeg bare visst...».

Første kasesbeskrivelse

Jeg velger å gjøre et stolarbeid ut fra det klienten kommer med som er at hun lurar på om hun skal begynne å jobbe litt igjen. Hun snakker frem og tilbake om fordeler og ulemper ved det å fortsette å være sykmeldt og det å gå tilbake til jobb. Jeg velger å utforske figuren som for meg høres ut som et behov for å være sykmeldt lenger, men også et ønske om å komme tilbake til jobb. Jeg setter frem to stoler og hun plasserer dem med ryggene inntil hverandre. Hun kaller den ene for jobb-stolen og den andre for sykmeldt-stolen. Hun setter seg i jobb-stolen først.

Klient (heretter K): – *Jeg merker at jeg holder litt pusten. (Så puster hun noen ganger). Jeg er litt sånn rastløs i den stolen her.*

Terapeut (heretter T): – *Du er rastløs.*

Jeg ser og hører at hun tar korte åndedrag.

T: – *Jeg legger merke til pusten din, det er akkurat som om du hiver etter pusten.*

Jeg deler det jeg ser av pusten hennes for å tydeliggjøre det som skjer i jobb-stolen.

K: – *Ja, den er litt sånn masete denne stolen.*

Hun lager en grimase og puster tungt ut. Jeg blir oppmerksom på at hun sitter bare på halve stolen med bena i kryss slik at bare den ene delen av baken er nedpå stolen, og jeg velger å dele med henne det jeg ser.

T: – *Jeg legger merke til hvordan du sitter på stolen og at du har ikke kontakt flere steder. Herfra ser det ubehagelig ut og det ser ikke ut som du kan hvile helt.*

K: – *Ahh, jeg vet liksom ikke hvordan det blir når jeg kommer tilbake på jobb. Jeg blir veldig sånn.. Må jeg?*

T: – *Må jeg?*

Jeg gjentar det hun sier ordrett og forsterker det hun sier i stedet for å svare henne på spørsmålet hennes.

Hun går over i sykmeldt-stolen. Hun setter seg langt frem på stolen, lener seg tilbake og strekker ut bena med begge føttene i gulvet. Hun puster ut og ler kort.

K: – *Jeg føler at bena mine blir satt i sement, så jeg kommer nesten ikke løs.*

T: – *Du kommer ikke løs, i sykmeldt-stolen.*

Jeg tydeliggjør at hun nå har byttet stol.

K: – *Nei. Jeg har så lyst til å gå, men jeg får det ikke til. Jeg har så lyst til å reise meg opp og gå videre, men jeg får ikke opp bena. Det krever enormt med krefter og jeg får ikke løs bena. Hun puster tungt ut et par ganger.*

K: – *En av de tingene jeg blir så frustrert av i stolen her er at det er så veldig mange ting jeg har lyst til å gjøre, men jeg orker rett og slett ikke å gjøre dem. Det er så tungt og det er akkurat som jeg ikke ser enden på tunnelen. Jeg sitter fast.*

T: – *Så her sitter du fast.*

K: – *Ja, og her i denne stolen må jeg ta meg sammen. Jeg må gjøre de tingene som er bra for meg. Jeg må være flink og jeg må bruke tiden fornuftig. Men så får jeg jo ikke opp bena.*

T: – *Nei. Så du må ta deg sammen og få masse gjort, men så klarer du ikke å få løs bena fordi du sitter fast.*

K: – *Ja. Det føles ut som et vakuum. Jeg kommer ikke løs.*

Jeg velger å bruke ordene «sitte fast» flere ganger. Jeg ønsker at hun skal få økt awareness på hvordan det er å sitte fast, og jeg bruker bevisst disse ordene for

å holde henne fast i det som er her og nå. Hun blir stille og hun blir sittende, så jeg lar henne sitte og venter spent på hva som skjer videre. Jeg tenker det er viktig at hun nå virkelig erfarer og får kjenne på hvordan det er å sitte fast.

T: – *Du må bare bruke mer tid.*

K: – *Ja, det er vanskelig å få løs disse bena.*

T: – *Ja, de sitter fast ennå.*

K: – *Ja.*

T: – *Kanskje du bare må sitte der litt til.*

Jeg venter litt.

T: – *Hvordan er det å fortsatt sitte fast?*

Jeg fortsetter å gjenta at hun sitter fast for å forsterke og jeg gir henne tid til å kjenne etter. Det er blir stille noen sekunder før hun svarer.

K: – *Jeg blir lei meg.*

Stemmen hennes er lavere og svakere.

T: – *Ja, du blir lei deg.*

Det blir stille i flere sekunder.

K: – *Det er bare bortkastet tid å sitte fast og jeg får jo ikke gjort noen ting.*

T: – *Så det er bortkastet å sitte fast?*

K: – *Mmm. Jeg mister tid da.*

T: – *Du mister tid.*

K: – *Mmm.*

T: – *Og det gjør deg trist.*

K: – *Ja.*

Hun sier plutselig at hun vil reise seg og hun begynner umiddelbart å snakke om stolarbeidet. Jeg tenker at hun nå har gått ut av stolarbeidet og at det er nok for henne. Vi ser på de to stolene og reflekterer sammen over hva som foregår her. Hun har fått økt awareness på at hun i den ene stolen er rastløs og har lyst til å gjøre mange ting, og at hun i den andre stolen sitter fast og ikke orker å gjøre noe. Så sier hun at hun er lei av å være i begge stolene og at hun skulle ønske hun var uavhengig av de begge to. Jeg oppfatter dette som at hun smetter tilbake til stagnasjonsfasen, med ønsket om at alt skulle vært annerledes.

Refleksjon

I denne timen velger jeg å eksperimentere med stolarbeid for å utforske det jeg oppfatter som polariteter i henne og gjøre disse tydeligere. Den tomme

stolen er kanskje den best kjente gestaltteknikken for eksperimentering og utforskning av fenomener som polariteter, projeksjoner og introjekter.

Min arbeidshypotese er at klienten er i polariseringsfasen i Staemmlers endringsmodell når hun innleder timen med tanker om fordeler og ulemper ved det å fortsette å være 100 prosent sykmeldt eller gå tilbake til jobb (Staemmler 1994). Jeg oppfatter først dette som behovet for å jobbe og motbehovet å ikke jobbe. Jeg tenker at behovet for å jobbe kan være en ekspanderende pol som søker noe nytt, komme videre, og at motbehovet, å ikke jobbe kan være en sammentrekkende pol som vil holde fast i noe gammelt. Jeg er opptatt av at hun skal bli bedre kjent med begge disse sidene i seg. Jeg støtter meg her til det som Staemmler beskriver som en av forutsetningene for endring: «terapeuten aksepterer som sin hovedoppgave å øke klientens awareness på det som er...» (Staemmler 1994, s. 4. Min oversettelse). Jeg jobber med å øke hennes awareness her og nå ved å bruke teknikker som å stille spørsmål, gjenta det hun sier, forsterke, gjøre tydeligere og dele med henne det jeg ser. «Et hvert øyeblikk har mulighet for ny forståelse, ny innsikt» (Johansen 2006, s. 83). Økt awareness kan i seg selv virke helbredende og legge til rette for at endring kan skje.

Jeg er usikker på hva polaritetsparet egentlig er, om behovet/motbehovet faktisk er å jobbe – å ikke jobbe. Det er uklart og vi kommer heller ikke så langt i arbeidet at vi får til en dialog mellom stolene da klienten plutselig reiser seg og begynner å snakke om stolarbeidet. Jeg tenker at vi ikke kommer lenger denne gangen og at det er nok for henne, hun vet mer om hva hun opplever i de to stolene. Hun beskriver i den ene stolen hvordan hun må ta seg sammen og få ting gjort, og i den andre stolen at hun ikke orker og ikke kommer seg løs. Metaforen hun bruker med å ha bena i sement, gir et godt bilde av hvordan hun sitter fast, og hun beskriver det videre, helt tydelig, at hun ikke kommer løs. Både klienten og jeg har gjennom dette stolarbeidet fått økt innsikt i at hun sitter fast og at hun ikke kommer noen vei. Jeg får tanker om at klienten befinner seg mer i overgangen mellom stagnasjon og polarisering og at hun ikke allerede er i polariseringsfasen, slik min arbeidshypotese antyder.

Andre kasusbeskrivelse

Med denne innsikten i at klienten beveger seg mellom stagnasjon og polarisering, er jeg i de neste timene opptatt av å jobbe med å øke awareness på at hun sitter fast. Det blir tydelig for meg at hun sitter fast på flere områder i livet.

I denne timen er det noe helt annet. Hun starter timen med å fortelle at hun har hatt en samtale med eks-kjæresten og at hun ble irritert, sint og lei seg for det han sa. Hun sier at han ikke hører hva hun sier, at han ikke bryr seg og at kontakten med han ikke gir henne noe.

Jeg blir opptatt av at jeg har hørt dette før, hun har sagt dette om eks-kjæresten i over et år nå i terapi hos meg. Hun sier det er han som får henne til å føle seg irritert, sint og lei seg, og jeg tenker at sammen med kjæresten blir hun et offer. Jeg ønsker å øke hennes awareness på hvordan hun selv bidrar til at forholdet deres forsetter å være som det er for å se om hun kan oppdage muligheten til å velge noe annet.

K: – *Det er som en elektrisk bil som kjører inn i en vegg om og om igjen.*

Hun beveger armen frem og tilbake gjentatte ganger i samme retning og samme tempo mens hun snakker om seg selv i relasjonen med eks-kjæresten.

T: – *Kan du vise meg det? Vis hvordan du gjør det?*

Hun er god til å reflektere og beskrive med ord hvordan hun opplever relasjonen til eks-kjæresten, det har hun gjort mange ganger. Nå vil jeg at hun skal erfare hvordan det kjennes i kroppen og hvordan det føles «å kjøre inn i en vegg om og om igjen». Jeg ber henne vise meg det, og jeg tenker at dette muligens kan bli til et eksperiment der hun kan erfare noe nytt.

K: – *Det er litt sånn her...*

Hun vrir seg litt i stolen som står nær en murvegg, og hun begynner å slå med høyre arm og flat hånd mot veggen om og om igjen, gjentatte ganger med samme tempo. Hun ser på veggen og på hånden sin der hun treffer veggen. Jeg lar henne fortsette og jeg er spent på hva som skjer. Kjenner jeg har lyst til å gi henne muligheten til å utforske mer av det hun har fortalt. Etter en stund begynner hun å gråte og faller sammen i stolen.

K: – *Jeg blir så sliten, jeg orker ikke mer.*

T: – *Bare fortsett.*

Hun begynner å slå hånden mot veggen igjen gjentatte ganger som tidligere. Hun begynner å gråte igjen og slutter å slå mot veggen.

K: – *Det gjør så vondt i armen.*

T: – *Bare gjør det mer.*

Hun fortsetter på samme måte, slår noen ganger til i veggen før hun igjen begynner å gråte og tar ned armen. Jeg ser at hun gråter og at hun faller sammen

i stolen flere ganger. Det er vondt for meg å se på, og jeg kjenner på ubehag når jeg ber henne fortsette. Samtidig tenker jeg at dette er en god anledning for henne til å få økt awareness på det hun opplever, og jeg velger metodene å forsterke og gjøre mer av. Derfor ber jeg henne fortsette å slå hånden mot veggen slik som hun fortsetter i relasjonen med eks-kjæresten sin. Etter å ha sett henne gjøre dette i flere omganger, får jeg en impuls på å speile det hun gjør. Jeg tenker at det å se meg gjøre det samme, kan være med på å tydeliggjøre det hun holder på med, og at det også vil øke min egen innsikt i det hun gjør. Så jeg begynner å slå min venstre hånd mot veggen. Jeg ser at hun ser på meg og jeg fortsetter å slå hånden mot veggen mens jeg deler med henne hva som skjer med meg når jeg gjør det, at jeg får vondt i håndflaten, at hånden blir kald og at jeg blir sliten i hele armen. Etter jeg har slått i veggen en stund og mens jeg fortsatt gjør det, snakker hun til meg.

K: – *Jeg får lyst til å be deg om å slutte. Jeg blir sliten av å se på deg.*

T: – *Ja, du får lyst til å be meg om å slutte.*

Jeg fortsetter å slå mot veggen, stopper etter en stund, ser på henne og venter litt. Hun begynner plutselig å snakke om to menn på arbeidsplassen som har vært interessert i henne tidligere og som hun mener behandlet henne dårlig. Hun snakker i vei uavbrutt og jeg tenker at hun deflekterer for å komme unna det vonde og slitsomme som nettopp var. Jeg får behov for å holde henne fast i det vonde og slitsomme slik at hun kan få økt awareness og muligheten til å oppdage noe nytt. Jeg velger å intervensere med en påstand.

T: – *Jeg hører at du klarte å kutte ut disse to andre da de ikke behandlet deg med respekt, men du klarer ikke dette med X (eks-kjæresten) selv om han gjør akkurat det samme.*

K: – *Nei, og jeg forstår det bare ikke. Jeg forstår ikke hvorfor jeg fortsetter. (Stemmen er høyere). Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre. Eller kanskje jeg egentlig vet.*

T: – *Lurer du på hva du skal gjøre eller er det sånn at du egentlig vet?*

K: (ser ned). – *Jeg vet jo egentlig hva jeg må gjøre. Jeg må bare kutte han ut, for jeg blir jo bare såret av han og sånn kommer det bare til å fortsette, dette forholdet går jo ingen vei. (Snakker saktere og stemmen er lavere). Det er jeg selv som har ansvaret for at jeg blir lei meg og sint etter jeg har hatt kontakt med han.*

T: – *Jeg får gåsehud når du sier dette og det er som om brystet mitt utvider seg og åpnes.*

Hun begynner å gråte og så former hun hendene sine som en ball foran brystet sitt.

K: – *Det er som om noe inne i meg har løsnet, noe som har vært der og som jeg har visst om lenge.*

T: – *Hva kan dette «noe» være tror du?*

K: – *En innrømmelse.*

Hun tar hendene opp til hver side av munnen med håndflatene opp og blåser luft ut av munnen som om hun har noe i hendene som hun blåser bort.

K: – *Det er som om noe har kommet ut.*

Jeg blir rørt og kjenner at jeg får tårer i øynene. Jeg tenker at hun har oppdaget noe viktig, noe som har vært i henne lenge og som hun har kjempet for å unngå. Det er som om hun oppdager at forholdet til eks-kjæresten faktisk er over, at relasjonen har stoppet opp og at det ikke er godt for henne å fortsette å ha kontakt med han. Hun ser trøtt og sliten ut, og når vi avslutter timen hører jeg henne spørre seg selv om når hun skal få nok mot og styrke til å kutte han ut av livet sitt.

Refleksjon

I denne terapitimen blir det tydeligere for meg at klienten fortsatt befinner seg i stagnasjonsfasen i Staemmlers endringsmodell, og at hun også har beveget seg mellom stagnasjonsfasen og polaritetsfasen i forrige time. Hun beskriver på ulike måter og gjentatte ganger omstendigheter som hun opplever å ikke ha noen innvirkning på. Dette er, ifølge Staemmler (1994), symptomer på at klienten befinner seg i stagnasjonsfasen. En måte å møte dette på, er å oppmuntre klienten til faktisk å gjøre mer av det han/hun allerede gjør (Seltzer 1984, s. 39. Min oversettelse). Så jeg velger å be henne fortsette å slå i veggen og gjøre mer av det hun gjør. Å gjøre mer eller å overdrive kan gjøre at følelser, tanker og bevegelser/kropp blir tydeligere og gir mening. Klienten får muligheten til å oppleve det kroppen «sier» og hva denne kroppsreaksjonen er uttrykk for (Hostrup 1999). Det er vondt for meg å be henne fortsette å slå i veggen når jeg ser at hun gråter og faller sammen flere ganger, jeg får lyst til å trøste henne og være snill. Jeg velger å ikke følge denne impulsen, men holde ut ubehaget for å kunne utforske sammen med henne hvordan det er å «kjøre inn i en vegg om og om igjen». Jeg tenker at jeg her støtter meg til Staemmlers andre forutsetning for endring: «Terapeuten inntar en dialogisk holdning...» (Staemmler 1994 s. 4. Min oversettelse). Jeg er sammen med klienten i et Jeg-Du møte, som filosofen Martin Buber kalte et *virkelig* møte, og hvor JEG blir til i møte med DEG (Hostrup 1999). Jeg deler med henne hva jeg ser, hører,

tenker, blir oppmerksom på, og jeg speiler hennes bevegelse og deler det som skjer med meg når jeg gjør det. Når jeg gjør dette, får hun økt awareness på seg selv og hvem hun er her og nå, vi blir til i møte med hverandre.

Jeg støtter meg også til det Staemmler beskriver som en tredje forutsetning for endring: «... terapeuten følger prinsippene i den paradoksale endrings-teorien» (Staemmler 1994, s. 4. Min oversettelse). Jeg insisterer på at klienten skal gjøre mer av det hun gjør og bli mer av den hun er når hun slår i veggen (Beisser 1994).

Det vi søker i terapi, er at denne samtalen fortsettes gjennom eksperimentering, gjerne ved å holde klienten fast i det som *er*, slik at klienten lærer og lar den nye innsikten påvirke livet videre, ved å endre fastgrodde mønstre eller forankre inngrodd «sannheter». Awareness på det som skjer i øyeblikket, kan innebære innsikt, et AHA, som kan være springbrettet til endring i det neste øyeblikket (Johansen 2006, s. 92).

Når hun er bevisst hva hun gjør og hvordan hun gjør det, kan hun ta ansvar for sine egne handlinger og velge å gjøre noe annet (Korb, Gorell & Van De Riet 1989).

Klienten gjør en oppdagelse, noe blir tydeligere for henne, at hun har ansvar for at hun har kontakt med eks-kjæresten, og at hun blir lei seg og sint. Jeg tenker at hun ikke bare er et offer for omstendighetene lenger, men at hun nå tar sin del av ansvaret for relasjonen til eks-kjæresten, det er ikke lenger bare hans ansvar. Et underliggende behov for forandring trår frem når hun sier hun må kutte ut kontakten med eks-kjæresten fordi dette bare kommer til å fortsette. Hun beveger seg over i polariseringsfasen hvor hun opplever motstridende krefter i form av behov og motbehov i relasjonen til eks-kjæresten (Staemmler 1994).

Oppsummering og konklusjon

I denne artikkelen har jeg vist hvordan jeg benytter ulike metoder og måter å utforske endring på. Jeg har støttet meg til Staemmlers endringsmodell og det han beskriver som forutsetninger for endring samt Beissers paradoksale endringsteori i arbeidet med klienten.

Jeg tenker at det har vært viktig at jeg som terapeut ikke har vært opptatt av et bestemt utfall eller en bestemt endring i arbeidet med klienten. Det terapeutiske arbeidet har vært ledet av et ønske om å øke klientens awareness. Jeg

har erfart at når klienten har fått økt awareness, og når jeg stoler på prosessen og klientens egne ressurser til å skape endring, kan klienten oppdage muligheten til å velge. Da kan endring skje.

Jeg har blitt mer klar over nytten ved at jeg som terapeut forstår hvor i endringsprosessen klienten befinner seg med tanke på de intervensjonene jeg velger. Forståelsen for dette samt trygghet og tillit i feltet, har vært en forutsetning for å holde klienten i det ubehagelige med å sitte fast. Men også for at jeg som terapeut tåler å holde henne fast og være sammen med henne i stagnasjonsfasen.

Å tvinge frem endring kan mange ganger vise seg vanskelig i en endringsprosess, for paradokset er at jo mer man prøver å være noe man ikke er, jo mer forblir man den samme. Jeg har vist i denne artikkelen gjennom det terapeutiske arbeidet med min klient, hvordan nettopp det å gjøre det motsatte, nemlig å erkjenne og forsterke det som er samt å skape forutsetninger for å øke afarenes på dette, kan bidra til endring.

Litteraturliste

- Beisser, A. (1994). *Paradoxical Theory of Change*. I kompendium fra 1. studieår. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Eie, E. (2005). Fra full stopp til vekst og utvikling. Staemmlers impassemodell i praksis. *Norsk Gestalttidsskrift*, 2 (2), 21-34. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Hostrup, H. (1999) *Gestaltterapi. Innføring i Gestaltterapiens Grundbegreber*. København: Hans Reitzlers Forlag.
- Johansen, S. (2006) Her og Nå. I: *Gestaltterapi i praksis*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Jørstad, S. (2002). *Endringsmodeller med impasse – en oversikt*. I kompendium fra 2. studieår. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Korb, M.P., Gorell, J. & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. USA: Allyn and Bacon.
- Seltzer, L. (1984). *The Role of Paradox in Gestalt Theory and Technique*. I kompendium fra 2. studieår. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Staemmler, F. (1994). *On Layers and Phases*. I kompendium fra 2. studieår. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Yontef, G.M. (1993). *Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*. New York: The Gestalt Journal Press.

«Du er så snill»

– retrofleksjon og tillit i terapirommet

Av Nina Sehestedt Jensen

I denne artikkelen viser jeg hvordan jeg som veileder i møte med en NAV-klient bidrar til å bygge tillit mellom oss, når retrofleksjon og mangel på tillit er fremtredende. Jeg arbeider i et system der løsningsorientert fokus og tidspress er dominerende, og hvor kroppslige fenomen ofte blir diagnoser. For at klienten skal få den hjelp og støtte han/hun trenger eller har krav på, er informasjon fra klienten nødvendig. Gjennom mine verbatiser vil jeg vise hvordan jeg bruker awareness og fenomenologi for å skape tillit og åpenhet mellom meg og min klient. Artikkelen er en omarbeidet versjon av min avsluttende eksamensoppgave ved NGI.

NØKKELOD: NAV, retrofleksjon, introjekter, lyst, frykt, fenomenologi, awareness

Innledning

Problemstillingen jeg utforsker i denne artikkelen er: Hvordan skape tillit mellom veileder og NAV-klient når retrofleksjon er fremtredende?

Jeg har tatt utgangspunkt i en klient jeg har fulgt opp i min jobb, som tiltaks konsulent og kursveileder tilknyttet NAV. Jeg arbeider med tiltak rettet mot arbeidsledige, hvor målet er å få klientene ut i jobb eller avklart mot annen oppfølging i NAV. I NAV jobbes det ofte med et løsningsorientert fokus,

med ulike tiltak knyttet til ulike behov og ofte innenfor en tilmålt tid. Min erfaring er at klientene ofte holder tilbake viktig informasjon av mangel på blant annet tillit til systemet.

I møte med mine klienter legger jeg vekt på å skape tillit og bygge god relasjon i startfasen av vår kontakt. Fokus i mine samtaler er å øke klientens oppmerksomhet både på eget liv og hvordan han/hun er i kontakt med sine omgivelser. Gjennom verbatiser viser jeg hvordan vi sammen oppnår den tilliten som skal til for at klienten skal kunne gi den informasjonen som er viktig og nødvendig for videre tiltak i NAV. Klienten har gitt tillatelse til at artikkelen publiseres og hun er anonymisert.

Ulike utfordringer

Hver dag møter jeg klienter med ulike og sammensatte utfordringer. Jeg har erfart at mange har overlatt mye av ansvaret for sitt liv og sin historie til sine omgivelser (inkl. NAV). Mange har vært lenge i NAV-systemet. De er ofte lei, føler seg presset og opplever mye fortvilelse over egen situasjon. Dette påvirker selvsagt feltet mellom oss. Jeg ønsker å være støttende overfor klienten og den prosessen klienten er i, samtidig som vi begge må forholde oss til NAV med muligheter og begrensninger.

I tillegg til individuell oppfølging arbeider jeg også med klienter i grupper, og tilbyr oppmerksomhetstrening (mindfulness) en gang i uka. Vi reflekterer rundt ulike tema og gjør passende øvelser. Formålet er å øke oppmerksomheten på hvordan den enkelte deltaker påvirker og blir påvirket av de andre. Om ønskelig får de også anledning til å utforske erfaringene sine i individuelle samtaler.

Awareness og fenomenologi som utgangspunkt

Å møte klienten med awareness betyr for meg at jeg også evner å møte klienten som subjekt (Buber 1992) og at jeg er tilgjengelig for mellommenneskelig kontakt (Røkenes og Hanssen 2002). Jeg bruker fenomenologi som tilnærming ved at jeg tydeliggjør og har fokus på det som skjer i meg, mellom oss og i klientens beskrivelse av sin livsverden. Jeg tenker at jeg kan bygge tillit til klienten når jeg tar utgangspunkt i det klienten selv beskriver og opplever, og at jeg kan intervensjon eksempelvis ved å speile, dele min awareness og tydeliggjøre det som er uten å tolke (Arnet 2002, Braathen 2009).

Skottun (2002) skriver at sansing er essensielt for å oppdage fenomenet

slik vi ser og opplever det. Fenomenologisk teori handler om at menneskets tilstedeværelse og erfaringer går gjennom kroppen (Axelsen 2007, s. 49). I tillegg til å observere og arbeide ut fra fenomenologisk tilnærming, må jeg også forholde meg til den sosialmedisinske forståelsen som NAV er underordnet. I det sosialmedisinske perspektiv blir kroppslige fenomen omdefinert til diagnoser med behov for forebygging eller behandling (Håkonsen 2009, Mæland mfl. 2004), hvor diagnoser/behandling utløser velferdsstatens utvidede ressurser.

Retrofleksjon – holde tilbake, føle seg annerledes

Å holde noe tilbake, kjenne på ensomhet og følelsen av å være annerledes er velkjente tema fra livet mitt. Neumann og Neumann (2012) skriver om viktigheten av å være bevisst egen selvbiografisk situering i møte med mennesker, og at dette har betydning for hva vi blir oppmerksomme på. I mitt arbeid blir jeg ofte oppmerksom på at klienter holder tilbake, både kroppslig og verbalt. Dette har gjerne vært en nødvendig kreativ tilpasning tidligere i livet, slik det en gang også var for meg.

Annerledes-følelsen jeg har båret på har handlet mye om mine omgivelser og mine oppvekstforhold. I teorien beskrives det at retrofleksjon ofte bygger på introjekter fra barndommen om hva som er rett og galt, og som den enkelte handler ut fra (Zinker 1977). Personen mister kontakt med egne behov, ifølge Polster og Polster (1974). Som barn lærte jeg at det var lurt for meg å være stille, usynlig, ikke være impulsiv, og at det jeg bidro med var til nytte for de rundt meg. Jeg lærte å tilpasse meg ved å holde meg tilbake. Jeg stolte ikke på mine omsorgspersoner og holdt tilbake mine impulser. Perls mfl. (1951/1977, s.162) skriver at å holde tilbake impulser er tillært for å unngå den smerte og fare som miljøet kan påføre organismen. En som retroflekterer behandler seg selv slik han ønsker å bli behandlet fra sine omgivelser (Perls mfl. 1951, Polster og Polster 1974, s. 82, Zinker 1977). Min retrofleksjon og tilbaketrekning handlet for meg om å ta vare på meg selv, og beskytte meg så godt jeg kunne fra det jeg opplevde som vondt og vanskelig.

Da jeg 15 år gammel ble barnevernsbarn, opplevde jeg å bli sett, tatt på alvor og bli møtt med anerkjennelse. Dette var nytt og ukjent for meg. Jeg trakk meg tilbake, inni skallet mitt, inn i kroppen. Det var vanskelig og ofte umulig for meg å sette ord på mine følelser og behov.

Når støtten ved retrofleksjon kun blir hentet innenfra, det Zinker (1977, s. 103) beskriver som «frossen energi», kan det få utslag i fysiske muskel-

og skjelettplager (Perls mfl. 1951/1977). Etter hvert som forholdene i mine omgivelser ble tryggere, kjente jeg også at kroppen min var full av smerter. Dette anerkjenner Anna Louise Kirkengen (2009), doktor og professor i medisin, gjennom sin forskning. Hun har blant annet sett på hvordan kroppslige reaksjoner i form av sykdommer og symptomer i voksen alder er en konsekvens av at impulser tidligere i livet har blitt holdt tilbake. I individets begrensninger til omgivelsene oppstår det da, ifølge Polster og Polster (1974) og Perls mfl. (1951), indre konflikter i personen. Det vil si at vedkommende har indre samtaler med seg selv. Det som startet som konflikt mellom personen og miljøet er blitt til en konflikt mellom to deler av personligheten (Perls mfl. 1951/1977), eksempelvis en som vil dele og en del som vil holde tilbake. I min historie handlet dette om å våge å tro på andre og å tørre å stole på omgivelsene. Dette kjenner jeg også igjen i møte med mine klienter. Mange trenger tid for å bygge tillit. Det er lett å føle seg både ensom og annerledes når retrofleksjonen er blitt fiksert i møte med omgivelsene.

Perls mfl. (1951/1977) skiller også mellom bevisst og ubevisst retrofleksjon, hvor den ubevisste retrofleksjonen er vanemessig, habituert. Over tid kan vanemessig retrofleksjon føre til det Perls kaller fortrenning. Det vil si at atferden undertrykkes og personen vet ikke at det er det han driver med, impulsen er blokkert. I terapi og i møte med mine klienter handler det om å bygge awareness slik at klienten kan bli klar over hvilke følelser og impulser som blokkeres. Deretter kan vi utforske dette nærmere. Jeg kan bruke ulike intervensjoner i dette arbeidet, for eksempel ved å dele hva som skjer med meg. Ved at jeg deler, kan klienten oppleve å få støtte for sine følelser og behov. Følelsene og behovene blir normalisert og han/hun kan bli mer bevisst sin indre dialog, noe som kan frigjøre energi og åpne opp for utforskning og mer kontakt med omgivelsene (Zinker 1977, Perls mfl. 1977).

Julie

Julie er et fiktivt navn på en av mine klienter, en dame i begynnelsen av 30-årene. Hun kom til Norge som 9-åring, og er aleneforsørger for ett barn. Barnefaren er ikke til stede i hverdagen, og familien bor et stykke unna. Hun har svært begrenset nettverk, og har fortalt at hun aldri har hatt nære venner. Hun sier at hun ikke stoler på andre mennesker. Hun kritiserer ofte seg selv for at hun er en altfor åpen og følelsesmessig person. Hun har ikke fullført videregående skole, men har ønske om høyere utdanning på sikt. Hun forteller

også at hun siden tenårene har vært plaget med vond rygg og mye hodepine. Disse smertene er til stede daglig, i varierende grad.

Verbatim 1

Julie snakker mye om sine kroppslige smerter og hvordan hun opplever hverdagen sin.

Julie (heretter J): – Det er så slitsomt hele tiden å ha vondt i hodet. Det er som om hodet mitt holder på å sprengte. Og jeg kan ikke sitte stille hele tiden, på grunn av ryggen. Jeg må bevege meg. Så unnskyld dersom du tror at jeg kjeder meg.

Terapeut (heretter T): – Jeg tror ikke du kjeder deg. Jeg tror du har det vondt, og for meg høres det veldig slitsomt ut å ha det sånn.

J: – Takk for at du prøver å forstå, men ingen skjønner hvordan det er. Det har vært sånn fra jeg var ca. 12–13 år. Jeg er vant med det. Men det var bedre før, da jeg kun hadde meg selv å tenke på. Nå kan jeg ikke bare gå hjem, eller sove hele dagen. Jeg må ofte legge meg på sofaen. Da leker Silje (fiktivt navn) rundt. Og jeg får så dårlig samvittighet. Men jeg klarer det ikke annerledes. Jeg er så redd for ikke å være god nok for Silje.

Mens jeg hører Julie beskrive sin hverdag, tenker jeg at hun har mye å streve med. Lite nettverk og dårlig helse. Jeg ønsker å fokusere på helsa hennes.

T: – Slik du beskriver din hverdag tenker jeg at det er viktig at du får oppfølging fra din fastlege. Jeg har ikke lyst til å sette i gang tiltak som kan medføre at du får større plager. Hva tenker du om det?

J: – Jeg har vært hos legen min mange ganger. Men hun forstår meg ikke. Hun bare gir meg smertestillende. Jeg har tatt mange bilder av hode og rygg gjennom årene. Men de finner ingenting. Og da blir jeg ikke trodd.

T: – Jeg tror på deg. Og jeg vil ta din helse på alvor.

J: – Tusen takk.

Julie ser på meg og jeg legger merke til tårer i øynene hennes. Hun setter seg tilbake i stolen og smiler. Jeg ser på sminken hennes, og tenker at hun har mye sminke. Jeg lurer på om det er en kompensasjon for å skjule smertene? Hva handler dette om? Jeg lurer på om Julie har måtte holde mye tilbake i livet sitt, og at det har satt seg i kroppen hennes.

J: – Og unnskyld, det er ikke meningen å gjøre det vanskelig for deg. Jeg vil jo ikke bruke av din tid til dette her.

T: – Du gjør det ikke vanskelig for meg. Dette er viktig informasjon for at vi sammen

kan se hva som er best for deg å gjøre videre.

J: – Hm... jo det er vanskelig da. Det er ingen som har trodd meg tidligere.

T: – Jeg tror på deg! Jeg tenker at det er nødvendig med oppfølging fra helsevesenet, slik at du også kan få riktig oppfølging fra NAV.

J: – Ja, men jeg må jo bare gjøre som de sier uansett, da det ikke vises noe på bildene. Sånn er det bare.

T: – Ja, til en viss grad. Men jeg kan ikke utsette deg for større helseplager, og vil støtte deg på det du forteller til meg. Det du forteller meg om din helse er viktig informasjon til meg.

J: – Å tusen takk, du er så snill.

Jeg smiler til Julie og ser at hun har tårer i øynene. Jeg blir varm i kroppen min når hun sier at jeg er snill. Jeg får et bilde av en liten jente som sitter foran meg og lener seg inn til. Jeg har lyst til å gi henne omsorg, holde rundt henne. Jeg tenker at jeg ikke kan gjøre det. Det kan bli for mye. Hennes tårer tolker jeg som at vi er i kontakt. Men de forsvinner fort. Hun tørker dem bort. Smiler igjen. Jeg tenker at avstand er viktig. Holde fokus på hennes fysiske helse. Jeg lurer på om det kan være vanskelig og utfordrende for Julie å kjenne på følelsene. Det er fortsatt tidlig i vår kontakt så jeg ønsker ikke å pushe for mye.

T: – Jeg vet ikke hva dette kan handle om, men jeg hører at du beskriver din hverdag som slitsom med mye vondt i hodet og ryggen, og at du har slitt med dette siden du var 12 år. Jeg hører også at du har forsøkt å få hjelp fra legen din tidligere, men at hun ikke kan hjelpe deg. Stemmer det?

J: – Ja, smertene er der hele tiden... Men jeg er vant til det. Jeg vil jo ut i jobb.

T: – Jeg hører du sier du vil ut i jobb. Men jeg blir også opptatt av deg. Jeg lurer på om du sier at du vil ut i jobb, fordi det er det du tenker at jeg vil høre?

Julie bekrefter dette. Jeg forklarer videre begrensningene og mulighetene innenfor NAV. Hun må bestille legetime, og jeg tilbyr meg å være med om hun ønsker det. Samtidig ber jeg henne også drøfte med fastlegen om henvisning videre til DPS (Distrikts psykiatrisk Poliklinisk Senter) for vurdering. Dersom hun kvalifiserer for behandling vil drømmene om høyere utdanning være mulig gjennom NAV. Jeg tenker det er viktig å holde fast i fremtidsønskene hennes, parallelt med å ta tak i helseutfordringene her og nå.

Julie avslutter samtalen med å si at jeg «er så snill», og hun unnskylder seg for tiden hun har brukt hos meg før hun går.

Refleksjon

Snill ... Det berørte meg når hun sa det. Jeg ble berørt av Julies beskrivelse av sin hverdag, og jeg oppfattet at hun var fortvilet. Hun ønsket å ta tak i sin hel-

se, men har også erfart ikke å bli trodd. Hun sa hun trenger noen å prate med, noen å støtte seg til og som tar henne på alvor. Hun ønsker å bli trodd, men sa at hun ikke klarer å stole på andre mennesker. Kan hun stole på meg? Jeg fikk en følelse av at hun ønsker å stole på meg, og at hun holdt tilbake. Julie hadde tårer i øynene flere ganger gjennom samtalen. Hun unnskyldte seg ofte.

Jeg kjente på nærhet og avstand. Jeg kjente på impulser hvor jeg hadde lyst til å holde rundt henne. Støtte henne fysisk. Jeg holdt tilbake. Tenkte at det kunne bli for mye. Jeg tenkte at hun beskyttet seg, og at beskyttelse er viktig for henne. Jeg lurte på om hennes kroppslige symptomer er psykosomatiske, at hun har holdt tilbake impulser slik Perls mfl. (1951/1977) og Kirkengen (2009) beskriver.

Jeg ønsker fremover å trygge Julie. Jeg tenker at jeg må fokusere på å øke hennes awareness, slik at behovene hennes kan bli enda tydeligere. Jeg ønsker også å gi henne erfaring på at hun kan få støtte fra andre, ikke bare fra seg selv. Jeg tenker at den tilmålte tiden vi skal ha sammen er for knapp til at det kan skje store endringer. Men jeg kan gi henne nye erfaringer.

Verbatim 2

Julie har deltatt i mindfulness-gruppa tre ganger nå, og hun har opplevd sterke reaksjoner.

J: – Nina, det er så ekkelt når vi sitter der inne alle sammen.

T: – Å... noe spesielt du tenker på?

J: – Jeg får så lyst til å gråte, tårene bare presser seg på, og jeg holder dem tilbake. Jeg føler at alle ser hva som skjer inni meg. Arrh... nå blir jeg så følsom igjen. Det er ikke bra.

T: – Og du kan ikke gråte der inne?

J: – Nei.

T: – Så fint at du sier at du ikke kan det, og at du også vet at du kan holde tårene tilbake.

J: – Det er fint at du sier det, men det er ikke sånn det er. Jeg er altfor følsom og jeg kan ikke være sånn. Alle ser rett gjennom meg. Jeg skal ikke være sånn. Jeg kan ikke gråte for alt.

Jeg oppfatter at Julie ikke tar imot at jeg gir henne støtte. Jeg bekrefter hennes reaksjoner, støtter henne på hennes grenser. Hun svarer med introjekter: «kan ikke», «skal ikke». Jeg vil igjen understreke viktigheten av at hun faktisk setter grenser for seg selv.

T: – Jeg hører du forteller meg at du kan sette grenser når noe blir ubehagelig, og at du

kan holde tilbake tårene når du ikke ønsker å gråte.

J: – Det er så ekkelt. Jeg blir som to personligheter. Det er så uærlig. Sånn har det alltid vært. Jeg har aldri kunne gråte foran noen. Det er ingen som har sett meg gråte. Jeg har alltid fått belønning når jeg har smilt og vært blid. Da er jeg ok...

T: – Så du sier at du ikke kan gråte foran noen?

J: – Jeg føler meg så uærlig når jeg ikke kan gråte foran andre. Heller ikke familien min. Og inne på gruppa, det er så ekkelt ... jeg føler meg så uærlig. De ser gjennom meg. De ser at jeg ikke er ærlig. Jeg kan ikke være der...

T: – Og du skal ikke være der hvis du kjenner at dette ikke er bra for deg. Akkurat nå høres det ut som det ikke er noen gode erfaringer. Det kan være tøft å være i en sånn gruppe og føle at noen ser gjennom en ...

J: – Å takk ... du forstår jo alt jeg sier ... du stiller ikke spørsmålstegn, du bare hører på meg jo ... jeg er så heldig ...

Jeg lar Julie prate videre. Jeg tenker at det er godt å bli lyttet til. Jeg liker å høre på henne. Jeg blir oppmerksom på at jeg syns hun er flink til å sette ord på hvordan og hva hun tenker. Hun forteller om oppveksten sin, at ingen har vært opptatt av hvordan hun har det inni seg. Hun forteller meg at hun er redd.

Refleksjon

I denne samtalen ble det å gråte foran andre en figur vi utforsket. Jeg anerkjente henne når hun fortalte at hun valgte å holde tårene tilbake i gruppa. Hun svarte med introjekter. Jeg tok en pause og gjentok. Hun delte at hun syns det var ekkelt å gråte foran andre, også foran familien sin. Hun gråt litt i samtalen, men tørket fort bort tårene. Hun unnskyldte og beklagde seg. Jeg tenker at hun holdt tilbake impulser og behov, i tillegg til at hennes intrapsy-kiske dialog ble gjort eksplisitt.

Jeg ble berørt og kunne gjenkjenne elementer fra min egen historie i denne samtalen. Jeg tenker tilbake på hva jeg hadde behov for. Jeg trengte noen som tok meg på alvor. Som lyttet og anerkjente meg. Jeg tenker at Julie også har disse behovene. Hun har sagt noe om at hun kun har blitt sett for sine prestasjoner og ikke blitt møtt på sine følelser. Jeg tenker at det kan være skummelt for Julie å oppdage sterke følelser slik jeg oppfattet at hun gjorde i gruppa.

Jeg lurte også på om hennes grensesetting er en vanemessig retrofleksjon (Perls mfl. 1951/1977). Fokuset mitt blir videre å trygge henne gjennom å bekræfte, anerkjenne og samtidig jobbe for å øke hennes awareness.

Verbatim 3

Vi har akkurat avsluttet en felles samtale med saksbehandler. Julie opplever at hun ikke blir trodd. Hun opplever at hennes behov ikke er viktige.

T: – Jeg observerte at du trakk deg tilbake og ble stille. Var det den opplevelsen du fikk da? At du ikke ble trodd?

J: – Ja...

T: – Jeg følte også at jeg ikke ble lyttet til. Det var ikke noen god følelse. Men jeg er her for deg, og vil ta deg på alvor. Så får vi ta en ny prat med henne senere. Jeg kan ikke være ansoarlig for at du får større helseplager enn du har i dag, og derfor vil jeg ta deg på alvor utfra hva du sier. Jeg er her for å støtte deg.

J: – Å... unnskyld – jeg vil ikke at du skal få problemer. Jeg vil ikke at du må diskutere og at det kan bli ubehagelig på grunn av meg...

T: – Det er ikke ubehagelig for meg. Dette er min avgjørelse. Det er viktig for meg at du blir tatt på alvor, og at jeg ikke pusher deg lenger enn det kroppen din tåler.

Julie ser på meg. Hun tørker noen tårer. Jeg vil så gjerne vise at jeg støtter og tror på henne. Jeg tror hun opplever at jeg vil støtte henne, men at det samtidig ikke er nok. Jeg kjenner på maktesløshet. Kan vi virkelig få saksbehandler til å forstå? Eller kan vi risikere at saksbehandler setter Julie i et annet tiltak, uten videre samtale? Alt er mulig. Julie avbryter tankene mine.

J: – Jammen jeg vil ikke snakke med noen mer! Jeg vil stoppe dette! Det har jeg bestemt meg for. Det er ingen vits...

T: – Å...?

J: – Jeg var på DPS for to dager siden. Og jeg har bare grått og grått siden jeg var der. Er det dette du mener er hjelp? Det er jo mye verre nå. Jeg tenkte jeg skulle ringe til deg, men jeg ville vente til etter dette møtet. Jeg tenkte det var bedre å si det ansikt til ansikt. De sa at jeg skulle få videre oppfølging og at det bare var en avklaringssamtale. Så skal jeg liksom snakke om det jeg ikke vil snakke om med enda en person. De bare gikk tilbake hele tiden... jeg vil ikke... dette er mye verre enn det har vært. Dette er jo ikke noen hjelp...

T: – Uff da... høres ut som det var en tøff samtale... hva skjedde?

J: – De ville bare snakke om det som skjedde når jeg var barn. Jeg sa at jeg ikke ville snakke om det. Jeg sa at det ikke er problemet. Jeg sa at det er ryggen og hodet som er problemet, og at det er vondt å ikke bli trodd. De mente at dette har en sammenheng. Jeg vet ikke... men jeg har lagt det bak meg. Jeg er ferdig med det som skjedde.

Stilhet – pause – jeg trekker pusten dypt og tydelig. Bøyer meg fremover mot henne.

T: – Så du skulle fortelle om livet ditt fra du var barn og til nå, eller?

J: – Ja, jeg måtte det. Men de ville hele tiden gå tilbake og forklare hvorfor jeg har det som jeg har det. De sa at jeg skulle få videre oppfølging, men jeg vil ikke. De sa også at de skulle sende rapport til fastlegen min. Jeg vet jo ikke hva de skriver. Og nå vil enda flere få vite dette.

Julie snakker lavt og kikker hele tiden ned i gulvet.

J: – Så i går byttet jeg fastlege. Jeg vil ikke gå tilbake til legen så vet hun alt, jeg kan ikke snakke med henne mer. Jeg ringte også DPS og sa at jeg ikke ville komme tilbake. Jeg vil ikke ha helseoppfølging Nina. Dette går ikke.

Julie gråter og jeg lar henne gråte. Vi er stille sammen. Jeg tenker at jeg må være varsom. Jeg får fantasi om at Julie muligens er retraumatisert. Jeg er rolig, men lurur samtidig på om jeg har pushet for mye. Jeg markerer pusten min igjen.

T: – Så nå er det noen som vet noe om deg som du ikke vil snakke om? Og DPS skal sende rapport til fastlegen din uten at du vet hva som står i den?

J: – Ja, derfor bytta jeg fastlege. De mente at det var viktig at fastlegen visste dette. Uten å spørre meg om det var greit, jeg vil ikke dette Nina! Jeg vil ikke snakke med noen om det som har vært.

T: – Og du trenger ikke å fortelle noe til meg. Jeg ønsker kun å støtte deg utfra hva du trenger og har behov for akkurat nå. Jeg lurur samtidig på om jeg har pushet deg for mye.

J: – Nei, nei, nei, du har ikke gjort noe galt – unnskyld for at jeg plager deg.

T: – Nei, jeg tenker ikke at dette var galt, og du plager meg ikke. Jeg tenker heller at jeg kanskje har pushet litt for raskt frem. Jeg er glad for å høre at du setter grenser. Det er fint for meg å høre det.

J: – Du er så snill, du blir ikke sint engang.

T: – Jeg er veldig glad for at du sier fra. Jeg er veldig glad når du kommer og sier at dette vil du ikke. Du setter de grensene du trenger akkurat nå – og det tenker jeg er viktig. Fortsett med det!

J: – Takk, jeg trodde du ikke ville like det.

T: – Jeg liker det veldig godt.

J: – Takk for at du forstår. Det er ikke så mange som gjør det, egentlig ingen.

Refleksjon

I denne samtalen opplevde jeg at Julie ble mer tydelig. Hun satte grenser og delte mer. Jeg tenkte at hun tok imot min støtte når hun sa at jeg var snill, at jeg ikke ble sint. Jeg ble urolig og bekymret for om jeg kunne ha pushet henne for mye. Jeg tenkte at Julie etter hvert tok imot anerkjennelsen jeg ga henne. Hun smilte da hun gikk, så på meg og ga meg en klem. Jeg tenkte at hun er trygg på meg. Jeg kjente jeg ble glad og alvorlig når hun gikk.

Verbatim 4

Noen uker er gått. Vi har hatt flere samtaler. Julie har fått ny saksbehandler og ny fastlege. Vi har hatt nytt møte med saksbehandler, som vi begge opplevde støttende. Julie blir oppfordret til å gjenoppta helseavklaringen. Hun sier at hun trenger det, men at hun blir så redd. Vi blir enige om tettere oppfølging og tilstedeværelse i gjenoppstart av helseavklaring.

J: – *Du er så snill Nina. Jeg skjønner ikke at du orker dette. Du er så tålmodig. Og jeg har ikke lenge igjen hos dere.*

T: – *Takk for det. Nei, du har ikke lenge igjen – tida går fort, men vi stresser ikke. Det er godt vi er bevisst på denne tida begge to – og utnytter den så godt vi kan. Jeg er her så lenge du ønsker og har behov. Vi kan lage en avtale med saksbehandler parallelt med at du får videre oppfølging for at overgangen skal bli så god som mulig.*

J: – *Jeg har så lyst til å fortelle deg hva dette egentlig handler om. Du vet at jeg har sagt at jeg har den klumpen i halsen.*

T: – *Ja, den klumpen husker jeg.*

Tidlig i vår kontakt beskrev Julie denne klumpen som noe som sitter fast i halsen. En klump som stopper henne, og som gjør at hun får problemer med å puste. Dette kjenner jeg igjen. Jeg har også hatt en sånn klump, og jeg kan kjenne at halsen min blir større. Jeg lurte på om jeg skal dele «min klump» eller spørre mer om historien hun ytrer ønske om å dele.

J: – *Du vet, det er sånn at jeg ikke får puste.*

T: – *Det kan jeg forstå. Når du snakker om klumpen din nå, kan jeg kjenne at halsen min vokser. Den blir liksom tykkere, og jeg vet ikke helt hva det er. Det kan være noe jeg holder tilbake, og det kan være at jeg ikke har lyst til å holde tilbake. Sånn er klumpen for meg.*

J: – *Det er akkurat sånn det er!*

Julie peker mot meg, smiler og får en høyere og tydeligere stemme.

J: – *Du vet, jeg har bare fått høre at jeg mumler så mye. Det er ingen som har hørt på meg.*

Mumler så mye, dette kjenner jeg igjen. Her er jeg oppmerksom på at jeg må skille mellom min historie og hennes, dele, og være til stede her og nå. Jeg holder fast i det fenomenologiske. Det som skjer mellom oss.

T: – *Ingen som har hørt på deg. Hvordan er det nå da? Er det noen som hører på deg nå?*

J: – *Ja, du hører, og derfor har jeg lyst til å fortelle deg. Du vet, det er sikkert mange andre jenter også, jeg er ikke den eneste. Det er helt vanlig i vårt land altså. Men det*

var bestefar – i mange år – og broren min. Nå har jeg jo bare broren min og mora mi igjen her. Og det er de jeg må forholde meg til. Mora mi vet noe, men hun sier at jeg ikke må gå videre med helseutredning for da blir det mye verre. Hun er jo lege. Hun vet dette. Men jeg kan ikke være så uærlig med meg selv.

Klumpen min er borte. Julie snakker mye og fort. Jeg nikker, er alvorlig og smiler. Jeg kjenner at jeg er glad inni meg. Jeg kjenner at kroppen min blir varm. Jeg tenker at dette kan være traumerelatert. Jeg må bevege meg forsiktig videre. Få henne til her og nå. Tydeliggjøre styrken hennes. Jeg ser på henne og smiler.

T: – *Du har en tøff historie og du har klart å komme deg dit du er nå. Jeg blir stolt av deg, og jeg blir glad når jeg hører at du vil være ærlig med deg selv. Ta deg selv på alvor. Det er din styrke.*

J: – *Du er så snill. Jeg trenger noen å prate med. Noen som vil høre på meg.*

Refleksjon

Denne samtalen var noe annerledes enn de foregående. Julie var roligere. Hun snakket om den tiden vi hadde igjen av tiltaket og fortalte at hun hadde lyst til å bruke den. Jeg opplevde at Julie lente seg inntil, kjente seg trygg. Jeg tenkte også at hun beveget seg mellom lyst til å dele, og frykt for å dele. Hun valgte å dele. Hun kikket mye ned i gulvet da hun snakket om at hun mumlet. Jeg kjente på følelse av skam. Uten awareness kunne jeg fort gått til historien hennes her. Jeg valgte å støtte henne, være her og nå. Tydeliggjorde og anerkjente ressursene hennes. Jeg ble varm i kroppen min, og urolig. Urolig for at hun kunne ta med seg ubehag og angre i etterkant. Jeg var oppmerksom på hennes minimale nettverk. Jeg tenkte at det som skjedde i denne samtalen var at hun forsøkte å dele, skape nye erfaringer, og jeg opplevde at hun tok imot. Denne erfaringen kan vi sammen bruke videre slik at hun forhåpentligvis også får tillit til resten av hjelpeapparatet.

Hva sitter jeg igjen med?

Etter mitt arbeid med Julie har jeg erfart at gestaltterapeutisk tilnærming kan være viktig og nyttig for å skape tillit og bygge trygghet. Dette har jeg erfart i møte med andre NAV-klienter også. Ved å holde fokus på det som skjer her og nå og aktiv bruk av awareness, blir Julie mer tydelig. Både for seg selv og for meg. Hennes behov blir tydeliggjort og anerkjent. Tryggheten mellom oss øker, frykten avtar og Julie tar imot min støtte. Mitt fokus har hele tiden

vært hennes helse. Julie viser gjennom vår kontakt at hun etterhvert tar mer eierskap både til livet sitt og prosessene sine. Gjennom min aktive bruk av awareness, speiling og anerkjennelse, har Julie også fått mer tillit til meg som veileder. Noe som igjen har medført at hennes helsesituasjon har blitt tatt tak i videre, og hun får andre muligheter gjennom NAV.

Litteraturliste

- Arnet, E. (2002). Et liv med gestalt. Intervju med Daan van Baalen. I: S. Jørstad og Å. Krüger, red., *Den Flyvende Hollender – Festskrift til Daan van Baalen: Norsk Gestaltinstitutt AS* (17-25). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS
- Axelsen, E. D. (2007). *Psykoterapi og Bestialitetens historie*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Braathen, E. (2009). Helt gresk – om vitenskapsteori og awareness. *Norsk Gestalttidsskrift VI, 2(2)*, 9-27. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS
- Buber, M. (1992). *Jeg og Du*. Halden: Cappelens Forlag AS
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Håkonsen, K. M. (2009). *Innføring i psykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kirkengen, A. L. (2009). *Hvordan krenkede barn blir syke voksne*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mæland, J. G., Fugelli, P., Høyer, G. og Westin, S. (2004). *Sosialmedisin – i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Neumann, C. B. og Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen. En metodebok om situering*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Clarkson, P. og Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage.
- Perls, F., Hefferline, R. og Goodman, P. (2009/1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Great Britain: Cox & Wyman
- Perls, F. S., Goodman, P. og Hefferline, R. F. (2011/1977). *Grundbog i gestaltterapi – med øvelser til selvterapi*. Valby: Borgens Forlag.
- Polster, E. og M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of theory and practice*. New York: Vintage Books.
- Røkenes, O. H. og Hanssen, P. H. (2002). *Bære eller briste. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. Oslo: Vigmostad og Bjørke
- Skottun, G. (2002). Gestaltterapi, en eksistensiell terapi. I: S. Jørstad og Å. Krüger, red., *Den Flyvende Hollender – Festskrift til Daan van Baalen: Norsk Gestaltinstitutt AS* (78-92). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

«Hva er det vi driver med her? Kan vi være en gruppe?»

Av Kristiane Rivedal

I denne artikkelen viser jeg to ulike tilnærminger til å jobbe med gruppe: et arbeid orientert mot individet i en gruppe og et arbeid hvor gruppen som helhet er innfallsvinkelen. Jeg ser på hvordan valg av tilnærming virker på figurdannelse og kontaktprosess. I min gjennomgang av relevant gestaltlitteratur har jeg funnet lite om bruk av kontaktsyklusen i gruppearbeid. Samtidig erfarer jeg at kontaktsyklusen kan være en nyttig modell for arbeid med grupper. Kontaktsyklusen hjelper meg til å orientere meg i feltet, se hvor vi er og eventuelt stopper opp. Artikkelen er en omskrivning av min eksamensoppgave ved NGL, våren 2015.

NØKKELOD: *figurdannelse, kontakt, kontaktsyklus, gruppe, individ i gruppe, gruppe som helhet*

Innledning

Eksemplene i artikkelen er hentet fra mitt arbeid som leder av en samtalegruppe. Vi møtes ukentlig rundt et bord og snakker sammen. Selv om jeg ikke har rollen som terapeut, arbeider jeg gestaltisk med fenomenologisk tilnærming og fokus på awareness.

Bakgrunnen for å delta i gruppen og det deltakerne har til felles, er at de opplever å stå utenfor samfunnet. De føler seg isolert og har vanskeligheter

med å delta på arenaer som jobb, skole og i sosiale settinger. Gruppen er tenkt som en arena for å kunne prate om det som er vanskelig og utfordrende, et sted å dele erfaringer, følelser og tanker. Det viser seg imidlertid å ikke være fullt så enkelt. Artikkeltittelen refererer til min opplevelse av uro, spenning og usikkerhet i dette feltet. Jeg blir stadig mer frustrert og tar meg i å stille meg selv spørsmålet: Hva er det vi driver med her? Til tross for min tro på gruppens funksjon, blir jeg usikker på dens mål og mening.

Min awareness på uro og retningsløshet setter meg på tanken om at vi befinner oss i et udifferensiert felt. Jeg opplever at vi over tid står og stanger i forkontakt uten å komme videre i kontaktsyklusen. Etter hvert blir jeg oppmerksom på at måten vi stopper opp i prosessen på kan ha sammenheng med retningen på mine intervensjoner, om de retter seg mot den enkelte deltaker eller mot gruppen som helhet.

Kontakt

Kontakt er et av de mest sentrale begrepene i gestalt – og hvordan definerer vi det? Kontakt er utvekslingen og den kreative tilpasningen mellom det som er meg og ikke-meg, mellom organismen og omgivelsene. Det er ikke en passiv prosess, men en aktiv og kreativ tilpasning som skjer i møtet mellom organismen og det nye/det andre i omgivelsene (Wheeler 1991). Yontef definerer det slik: «Contact is the basic process of relationship (...) the whole process of acknowledging Self and Other by moving toward connecting/merging and also toward separating/withdrawing» (Yontef 1993, s. 203–204). I gestalt tenker vi at det er nettopp i kontakt endring skjer og mennesker blir til, vokser og utvikler seg – og er derfor så vesentlig i terapi (Clarkson & Mackewn 2009, s. 55).

Kontaktprosessen ble først beskrevet av Perls, Hefferline og Goodman og har siden fått navnet kontaktsyklusen (Perls, Hefferline og Goodman 2009). Den illustreres gjerne slik:



Kontaktsyklusen

Forkontakt: Feltet er ikke differensiert i figur/grunn (Latner 1992). Energien er muligens lav og det er liten awareness. Selv kan jeg ofte kjenne en kroppslig uro i denne fasen, uro og usikkerhet, spenning og retningsløshet.

Å kontakte: Her øker både energien og awareness. Noe fanger oppmerksomheten, «en fornemmelse, et behov, en impuls enten innenfra eller utenfra» (Borgen 2013, s. 58). Feltet organiserer seg i den grunnleggende polariteten figur/grunn (Latner 1992). Figurer begynner å ta form og kan kontaktes. Terapeuten foretar valg og intervensjoner, og andre muligheter trer tilbake og blir grunn. Figuren kontaktes kanskje gjentatte ganger, den blir «feter» og tydeligere, og awareness øker (Van Baalen 2008). Selv kan jeg oppleve at oppmerksomheten min tar en retning, jeg fornemmer at jeg blir nysgjerrig og interessert i noe jeg enda ikke har et fullstendig grep om.

Endelig kontakt: I denne neste fasen er figuren klar og sterk, den inntar hva Latner beskriver som «its mature form» (Latner 1992). Alt annet er grunn. I endelig kontakt har terapeut og klient en felles forståelse av figur. Dette innebærer gjerne en aha-opplevelse hvor noe nytt oppdages. Borgens beskrivelse stemmer med min erfaring: «et spontant, enhetlig, «helhetlig» øyeblikk (...) opplevelsen av at «nå skjer det noe viktig.»» (Borgen 2013, s. 58). Jeg opplever ofte hjertebank, skjelving eller jeg får tårer i øynene, en slags kroppslig viten om at dette er et avgjørende øyeblikk.

Etterkontakt: Her brytes figuren ned. Den nye erfaringen, innsikten eller veksten integreres (Latner 1992). Det kan dreie seg om å reflektere over det som er erfart. Feltet er mindre differensiert igjen. Awareness minsker og «det er en følelse av tilfredsstillelse og eller anger for det som har vært» (van Baalen 2008, s. 41). I min erfaring har jeg ofte en kroppslig fornemmelse av ro, ettertenksomhet og kanskje en begynnende stillhet. Etterkontakt kan gjerne bestå av en refleksjon over det som har skjedd, men også en slags hvile i det vi har oppdaget og erfart sammen. Denne hvilen og roen, som inngår i etterkontakten, kan også sees som det Perls kaller «void» (Borgen 2013, s. 58).

Gruppeprosesser

Det tilsynelatende enkle begrepet kontakt er altså innen gestaltteori en innholdsrik prosess som kan deles inn i de ulike fasene over. Når vi snakker om kontaktsyklus i grupper blir bildet mer komplisert. Kontaktprosesser i grupper blir mer komplekse etter gruppens størrelse. Vi kan snakke om flere in-

dividuelle kontaktsykluser med individuelle behov eller figurer (Schoenberg & Feder 2005). Men man kan også snakke om gruppen som en enhet hvor gruppen går igjennom sin egen kreative tilpasning/figurdannelse (*ibid*).

Gestalt har ikke utviklet en helt egen gruppeteori, men trekker veksler på annen forskning på området, blant annet arbeidene til Kurt Lewin og mer generell gestaltteori (Houston 2006). Også Joseph Zinker og Elaine Kepner har vært innflytelsesrike når det gjelder gruppe innen gestaltfeltet. Zinker beskriver én forskjell på individuell terapi og gruppeterapi slik:

Awareness in gestalt therapy simply means than an individual is attending to his experience. At the level of group process this takes the form of shared concerns and themes. (...) This group awareness, these group concerns, are more than the sum of the individual awarenesses and must be dealt with by everyone. (Zinker 2008, s. 162-163).

Dette synet på gruppearbeid har ikke alltid vært gjeldende. Fritz Perls måte å arbeide i grupper på baserte seg på arbeid med individer foran resten av gruppen. Han var ikke åpenlyst interessert i gruppeprosessen som sådan, interaksjon i gruppen ble holdt på et minimum, og til tider også frarådet (Schoenberg & Feder 2005, Zinker 1978). Denne tilnærmingen har blitt videreført av en rekke gestaltterapeuter som en måte å arbeide med grupper hvor gruppelederen jobber primært med en person av gangen, mens resten av gruppen er tilskuere. Dette er kjent som «hot seat»-modellen. Det har gjennom årene dukket opp en rekke innvendinger mot denne tilnærmingen, som blant annet går på at potensialet i gruppen/situasjonen ikke utnyttes ved «hot seat»-arbeid (Zinker 1978). Det har også vært diskutert om dette kan karakteriseres som gruppearbeid overhodet, eller om denne fremgangsmåten kun er individualterapi som utføres i en gruppe (Kepner 2008, Schoenberg & Feder 2005).

Etter både Zinker og Kepners syn bør gruppelederen veksle mellom fokus på utviklingen av individene i gruppen og på utviklingen av gruppen som sosialt system (Kepner, 17). Gruppen er ikke kun en samling av individer, men et potent psykososialt miljø hvor summen er større enn delene. Antakelsen er at hver og en kan sees som en talsperson for hele gruppen, og de individuelle temaene bør behandles som sentrale for hele gruppen. En gruppe blir et sted hvor man kan lære om nettopp hva det betyr å være en del av et fellesskap hvor kontakt/tilbaketrekning og fellesskap/isolasjon kan utforskes (Kepner 2008). En gruppe kan altså spesielt åpne for å utforske nettopp kontakt (Zinker 1978).

I praksis betyr det at jeg som gruppeleder har tre valg når det gjelder hvilket nivå jeg kan jobbe på: som terapeut for individene, for interpersonlige prosesser i gruppen eller for gruppen som helhet. Den første er basert på «hot seat»-modellen, i den andre vil terapeuten fokusere på å utforske interaksjonen mellom to eller flere gruppelemmer eller på det tredje nivået: løfte noe opp som et gruppetema/gruppefigur (Kepner 2008). Undersøkelser viser at dagens gruppeledere og terapeuter i gestalt ofte praktiserer nettopp en blanding av arbeid med individual/«hot seat», dyade, subgrupper og hele gruppen – og veksler mellom disse (Schoenberg & Feder 2005).

I klientarbeidet under vil jeg vise hvordan jeg benytter meg av to av disse tilnærmingene, og hvordan vi beveger oss i kontaktsyklusen når jeg jobber på individplanet, og deretter hvordan jeg jobber med gruppen som helhet. Jeg har plukket ut to korte verbatim fra arbeidet og vil understreke at de kun er eksempler og gir ikke et fullstendig bilde av prosessen.

Å jobbe med individ i gruppe

Utdraget under viser et individorientert arbeid i gruppen. Feltet er foreløpig uddifferensiert, da en deltaker deler hva hun er opptatt av:

Lili: – *Jeg begynner å tenke på legebesøket jeg skal på torsdag. Jeg er nervøs.*

Kristiane: – *Du begynner å tenke på at du skal til legen. Du er nervøs.*

Lili: – *Legen gjør ingenting. Hun forstår meg ikke. Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre.*

Kristiane: – *Hun gjør ingenting?*

Lili: – *Nei. Hun tar ingen prøver. Ser ingenting på bilder. Jeg har vondt. Hun må hjelpe meg.*

Kristiane: – *OK. Dere har tatt bilder og ikke funnet noe. Og du har fortsatt vondt. Så du opplever at hun ikke gjør nok.*

Lili: – *Ja. Hun er en dårlig lege. Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre. Jeg blir så bekymret – det er vanskelig for meg. Hun forstår meg ikke.*

Kristiane: – *Kan du si det til henne? At du blir fortoilet og bekymret?*

Her tenker jeg at vi går fra forkontakt til å kontakte. Jeg kjenner jeg blir nysgjerrig på om hun kan dele dette med legen. Figuren som begynner å ta form er at hun holder tilbake. Her dukker det opp muligheter jeg vil utforske videre ved å foreslå et eksperiment, med ønske om å få «mer kjøtt på beinet». Det kan kanskje bli tydeligere i et eksperiment – og jeg foreslår et hvor vi jobber med dialogen med legen. Jeg tenker at vi fortsatt er i kontaktefasen, vi har en retning for hvor interessen går, noe vi forsøker å gjøre tydeligere. Det som

derimot skjer, er at en annen i gruppen henvender seg til Lili med et godt råd:

Maria: – *Kan du ikke bare bytte fastlege?*

Lili: – *Jo. Det er det jeg må. Jeg må finne ny lege. Hvis hun ikke er bedre på torsdag, bytter jeg henne.*

Prosessen avbrytes, tar slutt, når «løsningen» blir foreslått. Figur trer tilbake, og vi er tilbake i forkontakt. Jeg tenker at det ligger mye uforløst her som jeg gjerne skulle utforsket – jeg har tanker om at Lili holder tilbake (retrorefleksjon) og at hun har mange tanker om hva hun bør si og gjøre (introjeksjon) (Jørstad 2002). Samtidig er jeg klar over at dette arbeidet nettopp skjer mellom Lili og meg, at dette er arbeid med én foran gruppen. Kontaktsyklusen jeg har beskrevet over, skjer mellom meg og Lili. Det finnes ingen felles figurdannelse i gruppen. Vi er fortsatt i forkontaktfasen.

Denne erfaringen er ikke enestående. Det samme har gjentatt seg møte etter møte. Min opplevelse er at vi stadig befinner oss i forkontakt og kontaktefasen, og at vi ikke kommer videre. Kommunikasjonen går stort sett via meg, slik Zinkers beskriver som et «broken wagon wheel», et hjul som ikke roterer (Zinker 2008, 2. 159). Jeg observerer at når jeg jobber med noen på individnivå, ser de andre damene rundt seg, kikker i notater eller på telefonen sin og melder seg ikke på. I dette feltet kjenner jeg liten fellesskapsfølelse og blir oppmerksom på at jeg tenker: «Her er vi ingen gruppe». Denne manglende gruppefølelsen er interessant sett i lys av bakgrunnen for at disse kvinnene går i gruppe. De kjenner seg isolert og savner fellesskap i livene sine. Deres største utfordring kommer altså til syne i gruppen her og nå.

En arbeidshypotese: Å legge ut til gruppen – klientarbeid II

Finnes det noen sammenheng mellom det at vi ikke kjennes som en gruppe og at vi ikke kommer videre i kontaktsyklusen? Arbeidshypotesen min blir at noe nytt vil skje hvis jeg arbeider mer mot gruppen som helhet. I eksempelet over og i utallige timer, har jeg hørt en rekke individuelle fortellinger. Jeg ønsker nå å synliggjøre hva som foregår på gruppenivå og undersøke hva som da skjer. Jeg vil se om vi kan forene de individuelle temaene til noe gruppen kan samles om. Hvordan vil det påvirke figurdannelsen og utviklingen av kontakt?

Jeg gjør et valg om å skifte retning for intervensjonene mot gruppen som helhet. På neste møte hører jeg at flere sier noe om sitt møte med helsevesenet. Jeg tenker at vi er i kontaktefasen, og jeg gjør da et valg om å kontakte figur på gruppenivå og legge det ut til gruppen som helhet. Jeg kontakter og syn-

liggjør at de deler. Jeg er påpasselig med å henvende meg til gruppen, ikke til noen bestemte.

Kristiane: – *Nå hører jeg at dere snakker om erfaringer med helsevesenet. At det har vært vanskelig.*

Susan: – *Veldig vanskelig. Jeg ventt førti minutter på min fastlege, hun bruke minutter på åpne vindu, fikse ting (hun gestikulerer med armene) ikke høre på meg.*

Jeg ikke forstå. Legen ok, ok, vi snakke engelsk. Jeg nei, jeg forstå ikke engelsk. Lege se på meg.

Hun viser ansikt som skuler nedover og taster på tastatur og ser på skjerm.

Lili: – *Jeg tror ikke språk er problemet. Min datter ble veldig syk..... (Lili deler sin personlige tragedie).*

Lili forteller sin historie, et traume fra sitt eget liv. Dette betrakter jeg som en stor endring, at hun nå åpner opp og viser sårbarhet. Det er en stor forandring i hennes væremåte i gruppen. Jeg har ofte lurt på om hun er sint der hun har sittet tilbaketrasket med armene i kors og sett på meg og budt på lite personlig. Nå ikke bare deler hun, men gestikulerer, lener seg fremover og søker meg og de andre med blikket sitt.

Jeg kan også observere endring på gruppenivå: dialogen og utvekslingen skjer nå mellom deltakerne, de henvender seg mer til hverandre, ikke til meg. Jeg observerer at flere har skiftet sittestilling og at det fysisk er mindre avstand – fra å sitte tilbakelent, sitter deltakerne tettere og lener seg frem mot hverandre over bordet. Jeg ser at de ser på hverandre og utveksler blick. Det er en vesentlig endring fra hvordan de kroppslig har forholdt seg tidligere.

Olivia: – *For meg og. Veldig vanskelig. Min lege skjønner ikke. Min forrige lege i bygden jeg bodde først, forstod alt. Forstod meg. Hjalp meg. Her – ikke – jeg må ha med min mann eller min svoger.*

Susan: – *Du har ikke problem. Jeg har problem!*

Hun snakker høyt, ser på Olivia og lener seg tilbake, slipper begge hendene ned i bordplaten, puster tungt ut. Hun fortsetter med en lang beskrivelse av sin egen situasjon. Jeg kjenner jeg rykker til ved første del av utsagnet, får behov for å stoppe henne når hun avskriver Olivias opplevelse. Samtidig kjenner jeg også at jeg vil holde tak i arbeidshypotesen min og sørge for at retningen på intervensjonene min går mot gruppen som helhet. Jeg har oppmerksomhet på at dialogen går dem i mellom – og vil se hvordan det utvikler seg – så jeg holder impulsen tilbake. Jeg bestemmer meg for å kontakte og øke

awareness på hva som skjer her og nå på gruppenivå; at de deler.

Kristiane: – *Jeg hører at dere deler erfaringene deres og sier noe om hvordan det er vanskelig. Hva skjer med dere nå?*

Lili: – *Jeg blir sint.*

Olivia: – *Jeg blir trist. Jeg vil hjelpe.*

Susan: – *Ja. Det er merkelig. Jeg visste ikke... Jeg meldte meg på, jeg tenke jeg snakke norsk. Før kom jeg hjem og gråt. Barna mine lurte. Når jeg har vært her, jeg glad. Jeg får to ting her. Jeg snakker norsk, og jeg snakker om hvordan jeg har det. Vi snakker om det som er vanskelig.*

Hun lener seg mot meg og holder blikket mitt. Jeg kjenner at jeg er berørt og møter blikket hennes.

Kristiane: – *Jeg hører du sier at når du deler her, så skjer det noe med deg.*

Her henvender jeg meg direkte til henne, og retningen min blir mot én person.

Jeg tenker at jeg ønsker å tydeliggjøre: å utforske figuren «å dele».

Susan: – *Ja. Jeg får det bedre. Jeg er glad jeg kommer hit. Være sammen med dere.*

Vi ser hverandre i øynene, «hviler» i hverandres blikk.

Kristiane: – *Jeg kjenner jeg blir berørt av det du sier. Du rører meg.*

Jeg kjenner bestemt at dette er et avgjørende og stort øyeblikk, og tenker at vi er i endelig kontakt, med gjensidig forståelse. Jeg merker jeg får litt tårer i øynene, og ser at tårene hennes triller. Parallelt får jeg behov for å få med hele gruppen – jeg vil være sikker på at de er sammen med oss og kjenner seg inkludert i det som skjer. Derfor fortsetter jeg å kontakte figuren «å dele» henvendt til hele gruppen:

Kristiane: – *Jeg kjenner jeg blir varm. Jeg blir både berørt og glad. Jeg er glad for at dere deler. Jeg tenker det er derfor vi er her: for å dele og for å støtte hverandre.*

Her gjør jeg intervensjon på gruppenivå; jeg henvender meg til hele gruppen. Jeg både deler hva som skjer med meg og synliggjør nettopp hva vi gjør sammen: å dele. Det nikkes rundt bordet. Alle sitter fremoverlent, ser på hverandre, og jeg kan observere mer farge i fjesene, smil og tårer i øynene. Jeg fornemmer en fortettet stemning, kjenner meg rolig og trygg. Jeg kjenner meg ydmyk, varm og myk i kroppen. Jeg kjenner at vi er sammen. I min kroppslige awareness har jeg en sterk følelse av at det skjer noe viktig. Jeg tenker at vi også som gruppe er over i fasen endelig kontakt.

Olivia: – *Jeg kjenner igjen (hun stryker seg selv over kinnene). Det er viktig å prate. Når jeg ikke har det bra, jeg må få det ut. (Hun gjør en ristende bevegelse med armen). Jeg vil at noen skal høre. Og jeg får lyst til å hjelpe deg.*

Susan: – *Ja, men huff nå sitter jeg her og gråter. Jeg trodde ikke jeg skulle gråte her.*

Kristiane: – *Kanskje du skal se deg rundt og se på de andre og se hva som skjer med dem.*

Hun ser seg rundt og møter smil og nikk. Noen tørker tårer.

Kristiane: – *Hva skjer med dere når Susan deler?*

Olivia: – *Jeg blir glad og trist. Jeg får lyst til å hjelpe. Jeg er glad for dere.*

Hun er seg rundt i gruppen.

Lili: – *Jeg kjenner meg igjen. Det er godt for meg å være her.*

Selv kjenner jeg meg rolig og trygg, og det er nytt i dette feltet. Da jeg følger arbeidshypotesen min om å forholde meg til gruppen som en helhet, erfarer jeg at vi kommer videre i kontaktsyklusen.

Refleksjoner

For å oppsummere: Det blir gradvis tydelig for meg når vi blir værende i forkontakt og i å kontakte, hvilket felt jeg jobber i. Jeg henvender meg til og arbeider stadig med én av gangen. Hovedsakelig foregår aktiviteten mellom meg som gruppeleder og de enkelte medlemmene, som i «hot seat»-modellen. Det oppstår figur i feltet mellom oss, men ikke i det større feltet med de andre deltakerne. Figuren som oppstår i å kontaktfasen, blir altså ikke figur for gruppen. Etter hvert som jeg får økt awareness på dette fenomenet, oppstår et annet behov i meg: behovet for å være en gruppe. Derav andre del av tittelen min: Kan vi være en gruppe? Denne awarenessen gjør at jeg kan ta andre valg. Jeg stiller meg spørsmål om jeg kan starte ved å behandle gruppen som en gruppe.

Ved neste møte velger jeg å intervensjon utfra denne hypotesen, ved å skifte retning på mine intervensjoner fra individnivå til gruppenivå. Jeg kontakter på gruppenivå og synliggjør hva de gjør som gruppe. I dette utdraget og videre i prosessen vektlegger jeg å peke på hva som skjer i gruppen: «nå hører jeg at dere deler...» osv. Dette er å observere gruppens prosess og reflekterer den tilbake til gruppen, slik Zinker skisserer (Zinker 2008):

... no matter what happens in the group, it is relevant and needs to be clarified, emphasized, and creatively focused toward resolution. No behavior in the group should be dismissed. All group action is potentially relevant and generally reflects concerns that need to be attended to by its members. Every individual theme is also a social-interactional theme (Zinker 2008, s. 162).

Når mine intervensjoner skifter retning, blir det ny bevegelse, vi kommer videre i kontaktsyklusen. Jeg tenker at eksempelet når vi kommer videre til en-

delig kontakt, er et avgjørende øyeblikk i vår prosess som gruppe. Vi deler en aha-opplevelse om hva det betyr å dele, hva det betyr å delta i denne gruppen og å være i kontakt med hverandre her. Gjennom det kan vi også klarere sette ord på hva gruppens funksjon også er; her kan vi dele med hverandre og ta del i et fellesskap. Deltakerne uttrykker tydelig at det er godt og annerledes for dem. Dette er en stor forandring, som nok kan sees ut i fra retningsendringen på intervensjonene fra individnivå til gruppenivå.

The leader's sharing of her/his understanding of a group system changes its process from fragmentary individual encounters to group awareness of the group-as-a-whole. This is a precondition to cooperative action and an enhancement of a sense of community (Zinker 2008, s. 91-92).

Ifølge Zinker er det nødvendig for lederen å arbeide: «intensely at the individual level and expand the individual work into the group arena. The leader is able to see the group as a system rather than a mere assembly of persons.» (Zinker 2008, s. 91). Når jeg gjør det, skjer det noe nytt i møtet med kvinnene.

Avslutning

I denne artikkelen har jeg illustrert to ulike tilnærminger til det å jobbe i gruppe: individorientert eller orientert mot gruppen som helhet. Jeg har også vist hvordan kontaktsyklusen har vært et nyttig kart i dette arbeidet for å orientere meg og gi mening til det som skjer. Utover eksemplene jeg har vist her, i den mer overordnede prosessen i gruppen, har jeg opplevelsen av at vi som gruppe reiser langs aksene fra isolasjon til et slags fellesskap. Da kvinnene meldte seg på samtalegruppen, fortalte de om opplevelsen av isolasjon, å stå utenfor samfunnet og fellesskapet. Og et fellesskap i gruppen kom ikke automatisk. Men da vi kom videre i kontaktsyklusen, oppdaget vi at vi kunne dele og være del av et fellesskap – og hva det gjorde med oss. «Hva er det vi driver med her? Kan vi være en gruppe?» er for meg overskriften på hele prosessen vår. Vi strevde med å finne ut om vi kunne være sammen som gruppe. Det tok tid. Svaret var ja. Vår prosess fra isolasjon til fellesskap, nettopp å bli en gruppe, blir en parallell til hva disse damene strever med hver dag i sine liv. For meg var det derfor veldig sterkt da en av kvinnene oppsummerte deltakelsen sin slik:

«Her har jeg oppdaget at jeg kan være noe for noen. Det visste jeg ikke før. Det har jeg aldri trodd. Men jeg kan være noe for noen».

Litteraturliste

- Borgen, K. (2013) Gammal Dritt!!! Kreativ tilpasning og arbeid med klienter utsatt for langvarig traume. *Norsk Gestalttidsskrift*. X. Nr. 2. Høst 2013. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (2009) *Fritz Perls*. Sage: London.
- Houston, G. (2006) Some Roots of Group Work in Gestalt. *Gestalt Review*, 10 (3); 194-204.
- Jørstad, S. (2002) Oversikt over kontaktformer. *Den flygende hollender*. Norsk Gestaltinstitutt: Oslo.
- Kepner, E. (2008) Gestalt Group Process. Feder, B. & Frew, J. (Eds). *Beyond the Hot Seat*. The Gestalt Institute Press: New Orleans.
- Latner, J. (1992) Creative Adjustment: The Design of Contact. Nevis, E. (Ed) *Gestalt Therapy: Perspectives and Applications*. New York: The Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Levine, B. (1979) *Group Psychotherapy: Practice and Development. Interaction of Phases and Crisis in a group*. Illinois: Waveland press.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (2009) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Souvenir Press: London.
- Polster, E. & Polster, M. (1974) *Gestalt Therapy Integrated*. Vintage Books: New York.
- Schoenberg, P. & Feder, B. (2005) Gestalt Therapy in Groups. Woldt, A., Toman, S. (eds). *Gestalt Therapy: History, Theory and Practice*. Sage: California.
- Skottum, G. (2008) Gestaltterapi, en eksistensiell terapi. Jørstad, S. & Krüger, Å. *Den flyvende Hollender*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt.
- Van Baalen, D. (2008) Gestaltdiagnoser. Jørstad, S. & Krüger, Å. *Den flyvende Hollender*. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt.
- Wheeler, G. (1991) *Gestalt Reconsidered*. New York: Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Yalom, I. D. (2005) *The Theory and practice of Group Psychotherapy*. Basic books: New York.
- Yontef, G. (1993) *Awareness, Dialogue and Process*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. Vintage Books: New York.
- Zinker, J. (2008) The Developmental Process of a Gestalt Therapy Group. Feder, B. & Frew, J. (Eds). *Beyond the Hot Seat*. The Gestalt Institute Press: New Orleans.



INTERVJU

«Se, barnet snakker til deg»!

Om styrking av relasjonen mellom spedbarn og foreldre

Av Marit Slagsvold

– Jeg sitter med en 12 timer gamle baby i fanget foran meg. Babyen er våken og ser på meg med store øyne. Ved siden av meg sitter pappaen og mammaen og ser på sitt nyfødte barn. Så spør jeg pappaen om han vil snakke litt til babyen, si noen ord og lage noen gode lyder. Pappaen bøyer seg litt ned mot barnet, gjør stemmen sin lysere, lager noen små dikkelyder og sier navnet til barnet. Sakte begynner den nyfødte å bevege hodet sitt og snur hele hodet så langt som må til for at han kan se rett på pappaen sin. «Ser du det, han snur seg for å finne deg», sier jeg. Babyen ser på pappaen, og pappaen ser tilbake, de møter hverandre med blikket. Jeg forteller at den lille kjenner ham igjen og foretrekker stemmen hans. Så ser jeg at tårene renner våte på pappaens kinn, og jeg blir selv veldig rørt.

«Se, barnet snakker til deg»

Det er helsesøster Unni Tranaas Vannebo som deler sin erfaring. Hun er nasjonal koordinator for NBO-opplæringen i Norge, Newborn Behavioral Observation, en metode rettet mot å styrke relasjonen mellom foreldre og spedbarn mellom 0 og 3 måneder. Jeg er på seminar på Regionsenteret for barn og unges psykiske helse (RBUP Øst og Sør) der Vannebo presenterer NBO for helsepersonell med spørsmålet: Hvordan kan NBO benyttes som metode og holdningssett på hjemmebesøk hos de minste barna? NBO er ressursorientert og relasjonsbyggende gjennom å støtte foreldrene til å oppdage og erkjenne at barnet er et unikt individ med personlige måter å respondere og kommunisere på. I tett samarbeid med foreldrene løftes spedbarnets sosiale natur og responsmønstre frem så foreldrene kan bli mer oppmerksomme og respondere bedre på spedbarns mange signaler og store repertoar: «Se, barnet snakker til deg».

Situasjonen med den nybakte faren er hentet fra da Unni Tranaas Vannebo skulle ta eksamen etter opplæring i metoden og sertifiseres som NBO-trener. Hennes eksamensoppgave var å vise hvordan hun gjennom observasjon av den nyfødte i en konkret situasjon kunne møte og støtte barnets sosiale natur, individualitet og naturlige preferanse for sine foreldrene.

Jeg kjenner gråten i halsen når Vannebo forteller om pappaens tårer, han som ser og blir sett av sitt timer gamle barn. Det store i at det lille barnet tar seg bryet med å snu hele det tunge hodet så langt som nødvendig for å få øye på pappaen med den kjente stemmen. Den aktive nyfødte med eget bidrag i tilknytningsprosessen, innrettet mot å sikre egen overlevelse og utvikling. Jeg kjenner på glede og håp i at denne tenkningen om relasjonens betydning er i ferd med å finne sin vei, konkret og praktisk, til det viktige møtet mellom den nyfødte og de første omgivelsene.

Det føles ikke tilfeldig at jeg befinner meg på dette seminaret og skal skrive artikkel om nettopp dette tema. Jeg ble bestemor for halvannen måned siden, jeg er helt nyforelsket i det lille barnebarnet og fascinert av alt han allerede «sier». Som når vi har møttes i et blikk, i det spedbarnsforskerne Daniel Stern og hans kone Nadia Bruschi-Stern så vakkert kaller «a moment of meeting», og han plutselig lukker øynene. «Nok nå, bestemor». Jeg blir glad og inspirert av hans tydelige tale og ivaretagelse av eget behov, også lattermild av tanken på hvordan det ville være å lukke øynene midt i en samtale når jeg hadde fått nok. Enda en gang gleder jeg meg over min kunnskap som gestaltterapeut om hvordan vi blir til i møte med hverandre, hvor nyttig og nærrende

det er for mennesker i alle aldre. Og enda en gang går tankene til Martin Buber og hans beskrivelse av relasjonen som «det Virkelige livs vugge».

I regi av Nasjonalt kompetansenettverk for sped- og småbarns psykiske helse, organisert under RBUP Øst og Sør foregår det i dag NBO-opplæring av fagpersoner på helsestasjoner og nyfødte- og barselavdelinger flere steder i hele landet. For å delta må man ha erfaring med spedbarn og veiledning av foreldre, i tillegg til god tilgang på nyfødte gjennom eget arbeid eller avtale med en helsestasjon eller barselavdeling. Kurs- og veiledningsopplegget strekker seg over ni måneder, med en fem dagers opplæringspakke fordelt utover og med tid til tilstrekkelig egenpraktisering i mellom.

Observere og undre seg sammen med foreldrene

På seminaret deler også en glødende engasjert helsesøster, Laila Morland, sine erfaringer med NBO. Hun forteller om et hjemmebesøk hos en mamma som nettopp var kommet hjem fra sykehuset, og som ikke kjente noe til den forventede morsfølelsen. Hun slet med skam og frykt for at den ikke skulle komme.

– I møte med foreldre og nyfødte forteller jeg sjelden direkte om NBO. Jeg tar heller fatt i det som skjer der og da og forsøker å undre meg sammen med foreldrene. Jeg kan for eksempel si: «La oss se hva din lille baby forteller om seg selv akkurat nå», eller: «Hva kan det være hun vil at vi skal vite om henne nå, hva kan hun trenge?» Så observerer vi sammen, uttrykk, bevegelser, lyder, mimikk og lar barnet vise vei, sier helsesøsteren.

Morland bruker ofte stelletid som en anledning til å støtte foreldrene i å observere barnet sitt. Slik var det også på dette hjemmebesøket. Mammaen stelte, mens helsesøster oppmuntret henne til å bli klar over babyens responser og reaksjoner underveis.

– I løpet av et stell kan det være så mye, barnets reaksjon på lys, på lyder, på å bli løftet og snudd, vasket, tørket, kledd av og på. Mens barnet snakker med lyder, gråt, ansiktsuttrykk, forskjellig pust, endringer i hudfarge og bevegelser, støtter jeg mammaen til å observere og respondere: «Ser du hvordan barnets bevegelser og pusterytme er i ferd med å endre seg nå? Hva tror du det kan et uttrykk for? Og hva får du lyst til å gjøre?»

Helsesøsteren forteller begeistret hvor givende hun synes det er å samarbeide på denne måten, og hvordan hun opplever at det gir foreldrene økt mestingsfølelse og trygghet på at de kan lese, tolke og respondere veltilpasset på sitt barns signaler.



Dr. Psychol Kari Slinning er fagansvarlig for Newborn Behavioral Observation i Norge. Foto: privat

bruk av NBO er det færre nybakte foreldre med diffuse bekymringer som tar kontakt utenom oppsatte avtaler. Hun tror flere isteden spør barnet sitt og stoler på svaret de får, og hun ser at med gjensidig dialog kommer også gleden og følelsen av tilhørighet og tilknytning.

Samspill og tilknytning

NBO bygger på teori og empiri fra utviklingspsykologi og spedbarnspsykologi i kombinasjon med system- og familieteori. På seminaret refereres det til barnelege og psykoanalytiker Donald Winnicott, med et sitat fra 1965: «There is no such thing as a baby», supplert med dette sitatet av Nadia Bruschi Stern fra 2011: «There is no such thing as a mother/father». Mye har skjedd på dette feltet i de 50 årene i mellom, med kunnskap om betydningen av samspill

– Senere beskrev mammaen det som skjedde på hjemmebesøket ordrett som: «Det var som å trykke på en knapp». Morsfølelsen var ikke lenger noe tema, den var bare der, legger Morland til.

Etter å ha erfart mange lignende tilfeller, hvor lite som skal til før foreldrene oppdager at de kan lese sitt unike barns språk og dermed svare barnet på en god måte, sier hun at hun får lyst til å bruke ordet magi.

– Jeg finner ikke noe annet ord for det, det er så stort det som skjer når foreldrene forstår at det er en liten kompis de har fått.

Ja, en liten kompis. Som ifølge helsesøsteren gjør foreldrene tryggere og mer avslappet i forhold til hva som er rett og galt, og ikke minst hjelper dem til å stå stødigere i flommen av informasjon de utsettes for, blant annet på nettet.

Laila Morland forteller at med

og tilknytning mellom foreldre og barn for barnets utvikling, fra forskerne John Bowlby, Colwyn Trevarthen, Daniel Stern og fra Norge: Stein Bråten. Fokus skiftet fra tanker og oppfatninger om hva et typisk barn var eller skulle være, til det unike og individuelle barnet med medfødt evne til kommunikasjon og samspill her og nå. Metoden som brukes i NBO, er et resultat av 40 års erfaring og forskning med utgangspunkt i Berry Brazelton og Kevin Nugents arbeid med Neonatal Behavioral Assessment Scale NBAS (se litteraturlisten).

Å vanne tilknytningssystemet

Etter seminaret møter jeg fagansvarlig for NBO i Norge, Dr. Psychol. Kari Slinning, som er tilknyttet Nasjonalt kompetansenettverk for sped- og småbarns psykiske helse ved RBUP. Slinning har viet hele sitt yrkesliv til å forske på og jobbe klinisk med spedbarn og risikoutsatte familier, med særlig fokus på tidlig intervensjon, tilknytning og betydningen av tidlige risikofaktorer. Gjennom forskning, utredning og oppfølging av spedbarn vet hun mye om betydningen av de første månedene i et barns liv, om i hvilken grad tidlige erfaringer påvirker hjernens utvikling og dermed funksjonsnivå senere i livet. Med sin bakgrunn ivrer hun for NBO.

– Vi ser på NBO som det å vanne tilknytningssystemet. Nybakte foreldre er i utgangspunktet disponert for det som kalles «intuitivt foreldreskap». Å være til stede og innstilt på samspill med spedbarnet, se og respondere som så mange gjør helt naturlig og nydelig. De ser et smil og smiler tilbake, snakker med lys stemme, ser med store øyne, lager gode lyder for barnet. Når vi vet hvor viktig dette tidlige samspeillet er for barnets utvikling, og hvordan denne intuitive foreldreatferden for mange forstyrres i dag, er det viktig å støtte og stimulere foreldrene til å bli kjent med sitt spesielle barn fra aller første stund. Erfaringene med NBO viser at metoden er godt egnet til å motivere mødre og fedre til å åpne opp hjertekamrene sine og ja, vanne tilknytningssystemet.

Slinning forklarer videre at gjennom å bekrefte og reformulere barnets atferd til kommunikasjon, altså noe barnet forteller – får foreldrene mulighet til å sette ord på og glede seg over akkurat sitt barns unike måte å uttrykke seg på. Dette bidrar til å reorientere foreldrene fra eventuelle forestillinger om hvem barnet i magen var, enten et fantasibarn eller et generalisert barn, til å se sitt eget virkelige barn. Særlig viktig er dette i tilfeller med særlig sårbarhet, barn som enten er født for tidlig eller med sykdom, de trenger i enda større grad at omgivelsene er lydhøre for deres ørsmå uttrykk. Like viktig er det hvis foreldrene befinner seg i en sårbar situasjon, for eksempel sliter med

angst og depresjon, da kan deres tilstand lett farge observasjonen av barnet og gå i negativ retning.

- Små kny og litt uro kan oppfattes som mye gråt og smerte, og en mamma kan tenke om barnet sitt at det er krevende og umulig å tilfredsstille. I slike tilfeller er det viktig å komme tidlig inn og hjelpe til med å reformulere barnets signaler slik at moren kan finne måter å roe barnet sitt på, sier hun og legger til:

- Mange av dagens førstegangsførelde engster seg mye for det nyfødte barnets liv og overlevelse. Slik som barselomsorgen er organisert i dag med to dager på sykehus, ofte på enerom og en snor å trekke i om det skulle være noe, er de mye overlatt til seg selv. Og mange tenker: Hjelp, plutselig få fullt og helt ansvar for dette lille menneskebarnet jeg knapt vet opp ned på!

Slinning viser til andre samfunn i verden, og slik det var i Norge for et par generasjoner tilbake, et kvinnefelleskap, et «holding environment» som var tett på den første tiden for å støtte den lille nyfødtfamilien. Mens de lente seg på erfarne kvinners omsorg og kunnskap om barnestill og gråt, kunne foreldrene bli trygge på å utforske og bli kjent med den lille. Hun tror at NBO-skolert helsepersonell representerer noe av det samme ved å tilby støtte og overlevere kunnskap om barnet til foreldrene på en omsorgsfull måte. Foreldrene får erfare med kropp og følelser at de kan lese og forstå barnet sitt, slik at de blir istand til å møte dets behov for mat, søvn, nærhet og kontakt.

Samregulering

Psykolog Slinning peker på at NBO tar utgangspunkt i barnets utviklingsagenda som er å utvikle evne til god selvregulering. Hun forklarer at selvregulering er avgjørende når barnet skal ut i verden for å lære og for å samhandle med andre barn og voksne og regnes som en kjernekomponent i psykisk helse. Evnen til god selvregulering utvikles gjennom de erfaringer barnet gjør med sine omsorgspersoner som barnet i tidlig fase er helt avhengig av for å kunne regulere sine tilstander. Gradvis, med økende modning og ikke minst erfaring, vil barnet mer og mer kunne organisere sine tilstander med stadig støtte fra omsorgspersonene. Utviklingen går fra primært å bli regulert av mor og far (andre regulering), til å regulere egne tilstander med bistand (samregulering), til å bli ganske god på egenregulering slik som en 4-åring (selvregulering).

- Og gjennom hele livet vil det være situasjoner og perioder hvor vi alle trenger støtte til regulering av følelser og adferd, særlig når det er snakk om sterke, overveldende følelser, sier Slinning og legger til:

- I denne tidlige fasen snakker Daniel Stern om primær intersubjektivitet, der temaet er å bistå barnet med tilstandsregulering. Når barnet viser tegn til kaving og overveldelse, er oppgaven å hjelpe barnet til å falle mer til ro igjen slik at det kjenner seg trygt og gjenfinner velbehaget i sin egen kropp og tilstand. Når barnet er våkent og søkende, handler det om å støtte det til en våken og oppmerksom tilstand slik at viktige «moments of meeting» kan finne sted. De viktige øyeblikkene der to sjeler møtes og blir ett gjennom det de deler.

Slinning understreker at slike møter kan være sterke og intense for den lille, og fordrer at omgivelsene er respektfulle og årvåkne overfor barnets behov for pauser til å bearbeide og organisere inntrykk. Med NBO oppmuntres foreldrene fra starten av, å være ekstra lydhøre for de små tegnene barnet gir som varsler behov, slik at de kan bistå med å regulere barnets tilstander og samtidig være oppmerksom på hvor mye støtte barnet trenger før det kan falle til ro og gjenfinne balanse.

- Et urolig og kavende barn kan noen ganger falle til ro bare ved å høre mammas eller pappas gode, rolige stemme som sier: «sove nå, lille venn, soove nå». De behøver ikke alltid ile til for å ta opp og bysse. Det er dette vi mener når vi snakker om nødvendig og tilstrekkelig støtte tilpasset babyens egne gryende forsøk på selvregulering.

Slinning forteller at de i opplæringen er nøye på at NBO-observatørene skal være gode rollemodeller på dette for foreldrene, gjennom å demonstrere lydhørhet overfor subtile signaler fra barnet. Som når barnet er i ferd med å bli uorganisert eller overveldet av inntrykk som er nye og uvante, tatt i betraktning at det nettopp har kommet ut av mors lune og beskyttende mage.

- Ofte handler det jo om at babyen gråter og foreldrene fortviler fordi de ikke vet hva de skal gjøre. Da formidler vi tankene som ligger i det vi kaller «trøstetrappen». Det viktige og gode som ligger i å kunne trappe opp, trinn for trinn, ulike typer trøst foreldrene kan gi barnet når det har fått nok mat og stell og likevel ikke klarer å roe seg. I trappen finnes det 9 trinn det er mulig å prøve ut før siste trinn smukk eller pupp, iverksettes, sier hun.

Trøstetrappen henger sammen med målet om å få foreldrene til å bistå barnet i selvreguleringen. Med selvregulering i den ene enden av skalaen, og andre regulering i den andre, finnes det mange former for samregulering i mellom. NBO-observatørene ønsker å hjelpe foreldrene til å prøve ut flere måter å samregulere på, å samarbeide med barnet.

- Hvis et barn gråter og pappaen går rett bort for å ta det opp, vugge, bære, trøste, innebærer det høy grad av andre regulering, sier Slinning og forteller

at med NBO kan de da stimulere pappaen til å prøve ut måter å bevege seg mot mer samregulering.

- Vi kan spørre: Heller enn å ta opp barnet, kan du starte med å snakke til barnet? Noen sekunders snakk, kanskje barnet kan få erfare å roe seg selv bitelitt. Hvis det begynner å gråte igjen, kan du samle armene foran på brystet, kanskje vugge litt, knytte teppet tettere rundt. Alt dette handler om medregulering, den voksne og barnet som samarbeider. For hvert trinn roer kanskje barnet seg litt, og tilslutt helt. Hvis ikke, kan det være nødvendig med smukk eller pupp. Denne trappen er super for pappaene, som ikke kan tilby melk. Vi ser at NBO engasjerer fedrene, de kommer mer på banen og opplever mer mestring.

Slinning forteller også om et annet begrep som NBO-observatørene lærer om, det de kaller «trafikklys». Grønt betyr klar, at barnet er klart for samspill med rolige bevegelser og våkent blikk. Oransje betyr: ikke så klar lenger, som kan gi seg utslag i blant annet gjesp og hikke. Rødt betyr: uklar, barnet trenger fred og hjelp til nedroing, som uttrykkes gjennom gråt, bortvendt hode og lukkede øyne.

Jeg må smile, her forleden hadde barnebarnet for første gang smilt til meg, det søteste lille smil til å smelte av. Lysten på mer gjorde jeg raskt nye bestrebelser, kanskje det var mulig å få ett til? Jeg pippet og pep i lyse toner, smilte fra øre til øre, den lille så på meg, etter hvert med litt rynkede bryn før han åpnet den lille munnen for en stor gjesp. Da kom det tørt fra sønnen min «Tror det er på tide å gi seg nå, bestemor». Han hadde sett i billedboken «Your baby is speaking to you» av mannen bak NBO, Dr. Kevin Nugent, der det står om gjesping som et typisk gult lys.

Vi ser det vi ser – før og nå

Slinning forteller om rapportene de mottar fra personer som er under opplæring, de gjør inntrykk. Mennesker som har jobbet 20–30 år på barselavdelinger, som har stelt tusenvis og kan så mye om spedbarn, kjenner på stor glede og takknemlighet over nå å jobbe i god NBO-ånd. Gleden over samarbeidet med foreldrene i å oppdage barnets natur og egenart, og som de ser virker så spontant på babyene og på foreldrene. Flere melder om at det har blitt roligere på barselavdelingene, de er nesten uten spedbarn som gråter intenst og lenge. I rapportene fortelles det også om opplevelse av sorg og skam over det de ikke har sett eller gjort før. Eller om de har sett det, så har de ikke hatt et bevisst forhold til det, hvordan var det mulig?

Slinning sier hun blir rørt av å lese om deres begeistring når de møter de små, trøster og stiller dem gjennom å følge bevegelsene, nesten som i en dans, og hvor givende de synes det er. Hun blir inspirert og enda sterkere i troen på verdien av NBO. Hun forteller også om barneleger som har blitt engasjerte i dette, de ser det som foregår på avdelingen og uttrykker i større grad enn før respekt og ydmykhet overfor de små og deres behov.

- Jeg har til og med hørt om barneleger som har stilt seg i døren inn til avdelingen og avkrever svært gode grunner for at de små skal stikkes i hælen og tas blodprøver av. Det har det jo ikke vært så mye bevissthet om dette tidligere, små premature barn kan få mange stikk i foten uten at noen reagerer, forteller hun.

Det gjør inntrykk på meg hvor mye forestillinger om hva et nyfødt menneske er, har styrt og styrer hva vi ser og oppfatter og dermed møter. Jeg husker moren min fortalte hvordan hun på 50- og 60-tallet strevde med å følge regimet til Dr. Spook fra USA, beskrevet i den tidens «bibel» for småbarnsforeldre. Mens melken sprengete i brystene og barna gråt, skulle amming vente til det var gått fire timer siden siste måltid. Jeg tenker også på gestaltterapeut Anne Carling som delte sine erfaringer fra sitt engasjement for de helt små på nyfødtavdelinger på 80- og 90-tallet. For tidlig fødte lå i åpne og lyse kuvøser nesten uten beskyttelse, og omgivelsene var ikke spesielt oppmerksomme på barnas responser på sterke sanseintrykk.

Jeg gleder meg stort over det vi ser i dag, og samtidig er det urovekkende og litt spennende at vi helt sikkert ikke ser alt. Jeg lurar på hvilke forestillinger som står i veien for at vi kan oppfatte den lille nyfødte som den er i dag? Samtidig er kanskje et like viktig spørsmål å stille seg hva vi gjør med det vi faktisk ser og oppfatter når det gjelder barn i dag.

Blir det ikke enda noe slitne småbarnsforeldre *bør og må*?

Jeg lurar på hva fagansvarlig for NBO, Kari Slinning, tenker om at dette blir enda noe riktig spedbarnsforeldre må forholde seg, kan ikke dette føre til mer stress rundt noe veldig mange tross alt gjør naturlig?

- Det er ikke vår erfaring. Heller tvert i mot, å bli bevisst hva som virker fører til mestring, trygghet og ro. Dessuten kommer vi ikke med opplæringsopplegg, brosjyrer eller permer som de fleste har nok av fra før. Vi snakker heller ikke om NBO, foreldrene oppdager gjennom å erfare selv. Og så er jo motivasjonen høy, det å bli bedre kjent med den lille, forstå hva han eller hun trenger og kunne tilfredsstille, det er noe alle foreldre ønsker seg. Samtidig er vi obs på tematikken du spør om, faren for å stresse foreldrene med enda noe

mer, bedre og riktigere de skal gjøre. Her tenker jeg at NBO nettopp har sin store styrke i å vektlegge økt tilstedeværelse her og nå, sammen med tillit til det intuitive.

Avslutningsvis forteller Slinning at hun ønsker seg et svangerskapskurs for foreldrene med fokus på særlig to forhold. Det første er å formidle at barnet er et sosialt vesen fra første sekund. Hun vil forberede dem på at det kommer en hel liten person til verden, en liten kamerat, som allerede har mye å by på og bidra med. Slinning mener at jo før foreldrene åpner seg for dette, desto større kapasitet og interesse får de for å møte akkurat det barnet de får.

– Mange er jo uerfarne og usikre: «Kommer jeg til å like eller elske det barnet? Og kommer barnet til å elske meg? Jo mer de kan stole på det de ser og observerer, desto bedre mestrer de, og langt de fleste har god evne til å respondere på det de ser. Det handler faktisk nesten om å bli avlastet for alt man skulle vært eller gjort, mange opplever at NBO gir dem følelsen av å være en god mor og far, for de fleste på en enkel måte.

Det andre hun vil forberede foreldrene bedre på, er spedbarnsgråt. Hun vil få dem til å venne seg til tanken på at det vil bli gråting, noe eller mye og særlig den første tiden. Hun tror det kan ruste dem til fortsatt å observere barnet og møte signalene, samregulere, istedenfor å ile til for å dempe lyden.

– Dette handler om å utforske og bli kjent med egne reaksjoner og følelser når man hører spedbarnsgråt, hva gjør det med meg, hvordan tåler jeg det, hvordan håndterer jeg det? Dette er så viktig fordi barnet som gråter, vil trenge en voksen som kan romme opplevelsen og skille mellom barnets og egne følelser. Ikke selv bli helt fortvilet, men formidle med hele seg at sammen skal vi finne ro og alt skal gå bra.

Slinning forteller om møter med deprimerte og engstelige barselmødre som har problemer med å tåle gråten til barnet, og selv blir fortvilet og oppkavet.

– Da spør jeg om de kan holde barnet inntil seg og si rolig, gjentagende i langsomt tempo; «det går bra,det går bra.....» og bare gjenta dette. Samtidig ber jeg dem om å gynge barnet i samme rolige tempo som de snakker. Og det hjelper, for samtidig som mammaen regulerer ned barnet gjør hun det samme med seg selv. I starten kan jeg gjøre dette sammen med dem, jeg holder om mor og barn, gjentar og gynger. Det fungerer og etter hvert kan mammaen gjøre det på egenhånd. I noen situasjoner kan det være snakk om bare noen sekunder, på lavere trinn i trøstetrappen, snakke til eller samle hendene deres på brystet, før barnet roer seg. Da er foreldrene gode medhjelpere til at barnet øver seg på selvregulering, og barnet får viktig erfaring

med å falle til ro på egen hånd. Et skikkelig fint foreldre-barn samarbeid, smiler Slinning.

Jeg takker for samtalen, forlater RBUP glad, varm, engasjert og optimistisk. Takknemlig for de som gjør denne jobben for de bittesmå, foreldrene deres og den viktige relasjonen. Kanskje kan interesserte gestaltterapeuter finne veien med NBO inn i spedbarnsverden? Kompetansen vi har knyttet til awareness, kontakt, observasjon, relasjonsområder og betydningen av øyeblikket, befinner seg i kjernen av NBO. Jeg blir også håpefull med tanke på at foreldrenes og barnas erfaringer med det virkningsfulle og vidunderlige som ligger mellom oss – i samspill og relasjon – kan få ringvirkninger videre i deres liv. Slik det gjennom gestaltterapien har fått i manges liv, heldigvis også i mitt.

Litteraturliste

- Brazelton, T. Berry og Nugent, Kevin (2013). *Vurdering av nyfødte barns atferd. Neonatal Behavioral Assessment Scale*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Bråten, Stein (1998) *Kommunikasjon og samspill. Fra fødsel til alderdom*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bråten, Stein (2007) *Dialogens spill i barnets og språkets utvikling*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Buber, Martin (2007) *Jeg og Du*. Oslo: J.W.Cappelens Forlag AS.
- Moe, Vibeke og Slinning, Kari og Bergum Hansen, Marit, red. (2010). *Håndbok i sped- og småbarns psykiske helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nugent, Kevin og Morell, Abelardo (2011) *Your Baby Is Speaking to You: A Visual Guide to the Amazing Behaviors of Your Newborn and Growing Baby*. New York: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
- Stern, Daniel og Bruschiweiler-Stern, Nadia (1998) *The Birth of a Mother: How the Motherhood Experience Changes you Forever*. New York: Basic Books.
- Stern, Daniel (2007) *The Interpersonal World of The Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York: Basic Books.

Nettreferanser

- <http://www.r-bup.no/pages/newborn-behavioral-observation-nbo>
<http://www.brazelton-institute.com/clnbas.html>

– Jeg må ivareta det relasjonelle perspektivet i prestasjonsutviklingen, sier Anne Grethe Jeppesen, tidligere landslagstrener i skyting

Av Bodil Fagerheim

– Opplevelsene på idrettsbanen har vært magiske og spennende, men jeg har også følt meg alene og ute av stand til å be om hjelp. Jeg mistet tidlig motivasjonen og gikk trøtt av å være utøver, en erfaring jeg tror jeg ikke er alene om. For meg som trener er derfor det relasjonelle perspektivet i prestasjonsutviklingen og det helhetlige synet på mennesket viktig i mitt arbeid i idretten.

Dette sier Anne Grethe Jeppesen. Hun startet sin aktive karriere som skytter allerede som 12-åring. 28 år gammel la hun opp. Da hadde hun vært norgesmester hele 17 ganger, og hadde i tillegg konkurrert på toppnivå internasjonalt i 10 år. Hun ble europamester i luftgevær i 1981 og nordisk mester i 1979 og 1981. Under OL i Los Angeles i 1984 ble hun nummer fem i øvelsen Halvmatch (miniatyrgevær).

– Da jeg selv var toppidrettsutøver, følte jeg ofte at jeg sto alene, ute av stand til å be om hjelp. Dette førte til tap av glede, kraft og motivasjon og jeg valgte å avslutte min aktive karriere tidlig. Som trener brenner jeg nå for å jobbe relasjonelt med utøverne for at de skal beholde motivasjonen lengre og for at de skal kunne nå sine mål. Ikke for å ta bort utøvernes eget ansvar, men for å ivareta det relasjonelle perspektivet i prestasjonsutviklingen, noe jeg har sett fungerer godt, forteller Jeppesen og legger til:

– Etter noen år som trener ble det tydelig for meg at jeg savnet det relasjonelle perspektivet i arbeidet med utøverne.

Fra trener til coach

Tidlig i sin trenerkarriere fikk Jeppesen oppfølging fra Olympiatoppen og ble oppfordret til å begynne å coache. På Idrettshøyskolen, hvor hun hadde tatt sin utdanning som gymmlærer, hadde ikke coaching engang vært et begrep, og hun var usikker på hvordan dette kunne gjøres.

– På 80-tallet var coaching det samme som å stille utfordrende spørsmål. Du skulle ikke nødvendigvis provosere, men utfordre til videreutvikling. Å være trener i tradisjonell forstand, det vil si å lage treningsprogrammer og øvelser, det var en ting, men vi skulle også få menneskene til å utvikle seg, til å tørre å gå videre. Jeg ble med i utviklingen fra å være trener til å bli coach, forteller hun og fortsetter:

– Etter at jeg la opp som utøver startet jeg opp en landslags-gruppe med 12 unge jenter. Det var en spennende leder- og trenerjobb, men det var ikke slik at jeg kunne si: nå gjør vi det slik – og så ble det slik. Det dukket opp mange situasjoner som var krevende, for eksempel var det ikke så vanlig å ta hensyn til utøvernes bakgrunn, hva de hadde med seg inn i laget.

Solid fagkompetanse

Jeppesens faglige kompetanse var solid. I utlandet hadde hun lært mye nytt når det gjaldt teknikk. Hun hadde samarbeidet med folk på Idrettshøyskolen



Anne Grethe Jeppesen har i flere perioder vært trener for det norske landslaget i skyting. 1. mai i år begynte hun i ny jobb hos SportScotland, hvor hun skal trene det skotske landslaget (rifles) i perioden fremover mot Commonwealth Games i 2018.

Foto: Hilde Brevig

hun høre om gestalt, og i 2003 bestemte hun seg for å begynne på coaching-utdanningen på NGI. Hun fikk mersmak, ville lære mer og fortsatte med terapiutdanningen. I 2008 var hun ferdig utdannet gestaltterapeut.

– En helt ny måte å jobbe på

– Gestalt ble en ny verden for meg. Fryktelig krevende, men morsomt og lærerikt. Det ble en helt ny måte å jobbe på. Å bli mer aware på seg selv var en

og i Olympiatoppen og hatt stort faglig utbytte av det. I tillegg hadde hun erfaring med mental trening.

– Det var fagkompetansen min som holdt meg flytende. Jeg ble imidlertid sliten og krevde mye av meg selv. Forsto ikke at jeg burde ha mer støtte i det jeg gjorde, veiledning var et ukjent begrep. Jeg jobbet mye alene, og tenkte at kanskje det var sånn det var, forteller hun.

Etter hvert forsøkte hun å finne ut hvordan hun og laget kunne gjøre ting bedre sammen. Hun hadde jo fått råd om å coache, stille utfordrende spørsmål, så hun leste flere bøker om coaching. Men det passet ikke med måten hun ville jobbe på. Det ble for rigid, for skjematisk. – Jeg ble ikke komfortabel med skjemaer og oppsatte systemer, jeg ville ha mer fleksibilitet og samspill.

Etter at Jeppesen hadde vært trener for landslaget i OL i 1996, var hun trøtt og fant ut at hun ønsket å være trener på en annen måte. Nærmest ved en tilfeldighet fikk

fantastisk oppdagelse. Det ble klarere for meg hva jeg hadde lyst til å spørre utøverne om, og det lignet ikke alltid de spørsmålene som jeg tidligere hadde fått råd om å stille. Det ble noe helt annerledes. Det ble også tydeligere hvordan jeg kunne støtte utøveren, vise retning. Og ikke minst, hvor viktig det var å være oppmerksom på det som skjedde, både i forhold til meg selv og til utøverne og i forhold til tilstedeværelsen i det vi gjorde, forteller Jeppesen.

I 2005, da hun var ferdig med gestaltcoach-utdanningen, startet hun egen coaching-praksis. Etter det har hun vekslet mellom å trene Landslaget, drive sin coaching-praksis og være personlig trener for enkeltutøvere.

Som landslagstrener er man leder for hele laget, men man har også den individuelle oppfølgingen av hver enkelt utøver. Det er også mye gruppeaktivitet, og hun forteller at hun har hatt god nytte av gestalt også i dette arbeidet.

– Det er veldig viktig for meg å forstå hva som skjer, både i en gruppe og i de menneskemøtene jeg hele tiden har. Innenfor mitt område, skyting, er det en tydelig maskulin og militær kultur og mange uskrevne lover. Som i annen toppidrett er narsissisme i tillegg et stikkord. Det er krevende og realiteten er at det er et ganske stort forbruk av trenere. Jeg tenkte jo en gang at jeg kunne forandre denne kulturen, men jeg har nok undervurdert styrken i den. Jeg tenker imidlertid at jeg har påvirket kulturen og vist at coaching kan gjøres annerledes, sier landslagstreneren.

Hun har erfart at i toppidretten har det dominerende synet vært at det er menn som er de sterke og at en maskulin lederstil gir best resultat. Det er derfor utfordrende for en slik kultur å få en kvinne inn som leder. Ikke bare at det er en kvinne, men hun er også gestaltcoach. Hun vil til og med ta gestalt-tilnærmingen inn i jobben sin med utøverne innenfor denne maskuline kulturen.

– Jeg undervurderte styrken i kulturen

– Det tok tid før jeg forsto at det var stor etterspørsel etter tydelighet og bestemthet: «Sånn gjør vi det!» I begynnelsen hadde jeg så stor tro på min faglige kompetanse, at jeg undervurderte styrken i kulturen og behovet for å ikke endre for mye, sier Jeppesen og legger til:

– Gestalt-tenkningen ble redningen for meg. Den gjorde at jeg kunne tåle å være i toppidretten. Jeg forsto etter hvert mer om hva begrepene narsissisme og retrofleksjon innebar i en kultur. Jeg forsto også at jeg både måtte støtte meg selv og i tillegg søke støtte andre steder, for eksempel i veiledning.

Hun fant ut hvordan hun kunne ta vare på seg selv og hvordan hun kunne bruke gestalt-verktøyene, ikke bare i det individuelle arbeidet, men også i selve treningen.

– I praksis betyr det å ha oppmerksomhet på situasjonen her og nå, gripe tak i det åpenbare og knytte spørsmålet til det som skjer, det fenomenologiske. I denne tydeliggjøringen av det som faktisk skjer, finnes det nye muligheter. En økt bevissthet gjør at løsninger dukker opp og endring kan skje. Så banalt enkelt og så virkningsfullt, forklarer hun.

Coaching i praksis (1)

Jeppesen har her et eksempel på hvordan hun i praksis kan coache en ung utøver under en konkurranse.

Situasjonen oppstår rett før start på en internasjonal konkurranse:

– Jeg (coach) og utøver har laget en plan for konkurransen og blitt enige om at fokus er på mestring og at konkrete arbeidsoppgaver er på plass. Jeg sitter noen meter bak standplass og venter på oppstarten som skal være om 10 minutter. Det er tid for utøver å gå frem på arenaen, men i stedet kommer vedkommende tilbake og stiller seg ved siden av meg, sier ikke noe.

Coach (heretter C): – *Ser du kommer tilbake.*

Utøver (heretter U): – *Ja.*

Utøver ser alvorlig ut og setter seg ned, har lite mimikk og ser ikke direkte på meg.

C: – *Jeg ser at du kommer tilbake hit og at du har tårer i øyekroken.*

U: – *Ja.*

Utøver snur seg vekk.

C: – *Jeg ser at du snur deg vekk og jeg blir alvorlig.*

Utøver ser ned.

U: – *Jeg er så redd for ikke å få det til. Jeg vet ikke...*

Utøver ser på meg og tørker tårene.

C: – *Du er redd for ikke å få det til. Du kommer tilbake og sier hvordan du har det. Jeg er glad for at du hjelper meg til å forstå situasjonen.*

U: – *Ja, jeg tenker på i går da det gikk så bra. Jeg vil så gjerne få det til i dag også, men så ble jeg så redd for å gjøre det dårlig.*

C: – *For meg er det fint å vite hvordan du har det.*

U: – *Å ja. Ja, det er fint å si det også.*

Utøver ser på meg og smiler, har tårer i øynene.

C: – *Du starter om noen minutter. La oss finne en arbeidsoppgave og et mål for dagen*

som du liker, og som du tror kan hjelpe deg.

Utøver smiler og nikker.

– Vi blir enige om at utøver går til konkurransen og fokuserer på pust og trykk under bena, konsentrerer seg om seg selv og lar de andre holde på med sitt.

Utøver forlater meg og går frem til startlinjen.

Jeppesen tar fram dette eksemplet for å vise hvordan hun tar med seg sitt fag inn i det praktiske arbeidet og hvordan hun jobber i en konkret situasjon. I dette eksemplet klarer ikke utøver å være her og nå, men tenker på tidligere prestasjoner, blir nervøs for å ikke prestere like godt som tidligere og får kroppslige reaksjoner som høy puls og muskelspenninger. Likevel evner utøver å respondere på det som skjer og ber om hjelp. Ifølge Jeppesen er ikke utøver uvant med å dele og bruke coachen sin, men denne situasjonen er ny.

– Her speiler jeg utøver og intervensjoner ved å forslå at vi sammen kan finne ut hva vi skal gjøre videre, sier hun og fortsetter:

– Den fenomenologiske observasjonen har vært gull verdt for meg i treningsarbeidet.

Det skjer ofte at dette dukker opp. Hvis utøveren er veldig fokusert på sin plan, vil vi få gode resultater, men det kan også være vanskelig. Å fokusere på arbeidsoppgavene, være her og nå er ting vi jobber mye med. Jeg bruker min awareness, observerer det fenomenologiske og sier hva jeg ser i stedet for nødvendigvis å fortelle hva de skal gjøre. Dette kan jeg gjøre både i konkurranser og på trening. Det er en annerledes måte å jobbe på, og jeg erfarer at jeg får resultater. Jeg ser at mine eksperimenter er virkningsfulle, men ikke så lett å forklare. Det er jo en forandring i den tradisjonelle kulturen.

Coaching i praksis (2)

Jeppesen har også et eksempel med hvordan hun jobber med defleksjon under en konkurranse:

Utøveren presterer dårlig, svaier og har andre bevegelser enn det som er vanlig ved gjennomføring av teknikken. Endringene er minimale, men merkbare og ulikt det som skjer på trening. Jeppesen observerer og ber juryen om å få snakke med utøver. Utøver kommer tilbake.

Coach: – *Hva er dette? Ser du svaier.*

Utøver ser ned og nikker.

U: – *Forstår ikke hva som skjer.*

Vi snakker om planen (hvordan skyte et skudd), tydeliggjør en oppgave og

utøver fortsetter. Utøver fortsetter å underprestere. Utøver svaier og timing/avlevering fungerer dårlig. Jeg ser på og vurderer intervensjon på nytt. Utøver blir igjen hentet av en representant for juryen.

U: – *Ahh*

Utøver kaster hodet bakover og rister på det. Kommer sakte fremover, drikker vann, ser en annen vei, stopper en meter foran meg.

U: – *Forstår ikke hva som skjer.*

C: – *Jeg ser at du står bedre nå, men kjenner du bena dine? Har du trykk nedover?*

Utøver ser seg rundt, drikker vann, trekker litt på smilebåndet.

U: – *Ja, det var ganske bra.*

C: – *Ok. Se på meg! Blikket ditt er overalt. Hvor er du? Jeg ser at du ikke ser på meg.*

Utøver ser kort på meg for så å se bort i igjen.

U: – *Ja...*

Småler og drikker vann. Ser en annen vei.

C: – *Se på meg og pust ut! Du stikker av, jeg vil ha blikket ditt!*

Jeg knipser foran øynene til utøver.

C: – *Fokuset ditt er overalt når du står på startlinjen og når du står her. Se på meg! Kan du la det som er rundt på arenaen være og se meg i øynene? Er du her nå?*

Jeg snakker veldig tydelig.

U: – *Ja! Jeg ser deg nå!*

Utøver blir alvorlig, ser meg i øynene, puster ut og synker sammen i skulderpartiet.

C: – *Nå er du her! Fint! Jeg blir rolig nå. Nå kan vi jobbe sammen.*

Utøver ser på meg og følger med.

C: – *Skal vi bruke samme plan som i sted?*

Vi lager en kort plan som inkluderer fokus på triggerord. En setning og utøver er klar til å fortsette.

Jeppesen forklarer hva hun gjør i denne situasjonen:

– Her bruker jeg aware respons og griper tak i det umiddelbare som her er kropp og bevegelse. Første gang ved å si hva jeg observerer fenomenologisk: «du svaier», men det har ingen virkning. Etter hvert når utøveren igjen står foran meg, tar jeg nok en gang tak i det som skjer (blikket). Utøver deflekterer fra oppgaven ved å se seg omkring, ved å unngå blikket mitt. Jeg uttrykker behov for at vi trenger å være her sammen. Etter hvert samler utøver seg og møter blikket til mitt og holder det, er til stede i situasjonen. Utøver går tilbake på standplass og presterer på høyt nivå.

Jeppesen forteller at i denne idretten er det ikke stilkarakterer, men du blir målt i poeng. Dersom man skal prestere godt, er det viktig å se utøverens

ressurser og samtidig få utøveren til å finne ut hvordan han/hun kan bruke disse ressursene.

– Hvis utøveren selv kan bli klar over hva hun/han skal ta tak i, så er det lettere å få framgang og utvikle seg enn om jeg sier hva som må gjøres og hvordan, sier hun og utdyper:

– Å bygge awareness hos utøveren selv, er gull verdt. Jeg bruker gestalt til å øke deres bevissthet, få dem til å se egne ressurser, gjøre ting annerledes enn tidligere og ta egne valg. Det kan relateres til de praktiske øvelsene i selv treningsøktene, i konkurranser og i utøversamtaler. Jeg tenker det kan skape reflekterte og selvstendige utøvere.

I idrettsmiljøet utfordrer gestalt-tilnærmingen tradisjoner, kjønnsroller og uskrevne lover.


– I dette miljøet er jeg annerledes, tenker annerledes og snakker annerledes. Jeg betrakter meg som en pioner som kommer med noe nytt. For mange kan det være krevende, og jeg møtes med nysgjerrighet og med noe motstand. Å få støtte både på hjemmebane og i gestaltn miljøet er derfor viktig. Veiledning og faglig videreutvikling er nødvendig for å make å jobbe i prestasjonsfeltet, sier hun og avslutter:

– Jeg er vant til at jeg utfordrer og jeg ser at jeg påvirker og endrer noe, litt etter litt. Det aller viktigste er imidlertid når jeg ser smil, opplever tillit og erfarer at jeg lykkes i aktivitet og i møte med enkeltutøvere. Jeg tror på gestaltmetoden og jeg ønsker å jobbe videre med prestasjonsutvikling i et relasjonelt perspektiv – og der er det fortsatt mye ugjort.

1. mai i år begynte Jeppesen i ny jobb hos SportScotland. Der skal hun skal bidra som (landslags)trener, i utviklingen av det skotske landslaget (rifle) i perioden fremover mot Commonwealth Games i 2018. I tillegg til å arbeide i Edinburgh, vil hun fortsette med sin gestaltcoaching i Asker.

Vi beklager

I forrige nummer hadde vi en artikkel om bruk av CORE-skjemaer av Heidi Mjelve, Gro Skottun og Daan van Baalen. Dessverre viste vi bare den ene siden av CORE 34-skjemaet, her presenterer vi begge sidene.



MÅL FOR PSYKISK TILSTAND
NORSK VERSJON

Sted ID : <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bokstaver	Tall	Alder		Mann <input type="checkbox"/>	Kvinne <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
Pasient ID			Stadium fullført		
Terapeut ID	Tall (1)	Tall (2)	SC Screening	Stadium	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	H Henviisning	<input type="checkbox"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	V Vurdering	<input type="checkbox"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	B Første behandlingssamtale	<input type="checkbox"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	F Før behandling (uspesifisert)	<input type="checkbox"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	U Under behandling	<input type="checkbox"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	S Siste terapitime	<input type="checkbox"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	X Etterundersøkelse I	<input type="checkbox"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Y Etterundersøkelse II	<input type="checkbox"/>	
Dato for innlevering av skjema			Episode		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

VIKTIG – LES DETTE FØRST

Dette skjemaet inneholder 34 utsagn om hvordan du har hatt det I LØPET AV DEN SISTE UKEN
Les hvert utsagn og tenk over hvor ofte du har følt deg slik den siste uken.
Kryss så av i ruten for det svaret som ligger nærmest hvordan du har følt deg.
Bruk mørk penn (ikke blyant) og sett tydelig kryss i rutene

I LØPET AV DEN SISTE UKEN

	Aldri	Sjelden	Av og til	Oftre	Nesten hele tiden	subtotal
1 Har jeg følt meg forferdelig alene og isolert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
2 Har jeg følt meg anspent, engstelig eller nervøs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
3 Har jeg følt at jeg hadde noen å støtte meg til når jeg trengte det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
4 Har jeg følt meg fornøyd med meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	V
5 Har jeg følt meg helt uten energi og entusiasme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
6 Har jeg vært fysisk voldelig mot andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	R
7 Har jeg følt meg i stand til å takle det når noe har gått galt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
8 Har jeg vært plaget av verk, smerter eller andre fysiske plager.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
9 Har jeg tenkt på å skade meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	R
10 Har det å snakke med folk vært for mye for meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
11 Har anspenhet og angst hindret meg i å gjøre viktige ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
12 Har jeg vært fornøyd med det jeg har gjort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
13 Har jeg vært plaget av uønskede tanker og følelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
14 Har jeg hatt lyst til å gråte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	V

SNU ARKET

Survey: 151

Copyright MHF and CORE System Group.

Page: 1

I LØPET AV DEN SISTE UKEN

	Aldri	Sjelden	Av og til	Oftre	Nesten hele tiden	subtotal
15 Har jeg følt redsel eller panikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
16 Har jeg lagt planer for å gjøre slutt på livet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	R
17 Har jeg følt meg overveldet av mine problemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	V
18 Har jeg hatt problemer med å sovne eller har våknet fort igjen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
19 Har jeg følt varme eller hengivenhet overfor noen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
20 Har det vært umulig å legge bort problemene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
21 Har jeg klart å gjøre det meste av det jeg hadde behov for å gjøre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
22 Har jeg truet eller skremt et annet menneske	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	R
23 Har jeg følt meg forvilet eller uten håp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
24 Har jeg tenkt at det ville vært bedre om jeg var død,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	R
25 Har jeg følt meg kritisert av andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
26 Har jeg tenkt av jeg ikke hadde noen venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
27 Har jeg følt meg ulykkelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
28 Har uønskede bilder eller minner plaget meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
29 Har jeg vært irritabel mot andre mennesker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
30 Har jeg tenkt at mine problemer og vanskeligheter var min egen skyld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P
31 Har jeg følt meg optimistisk med tanke på fremtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	V
32 Har jeg fått til det jeg ville	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
33 Har jeg følt at andre har ydmyket meg eller gjort meg skamfull	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
34 Har jeg skadet med selv fysisk eller tatt farlige sjanser med min egen helse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	R

TAKK FOR AT DU TOK DEG TID TIL Å SVARE PÅ DETTE SKJEMAET

Samlet skår → →

Gjennomsnittsskår
Hver skår for hver dimensjon er på en tall-skala som i dimensjonen:

(V) (P) (F) (R) Alle Alle minus R

Survey: 151

Copyright MHF and CORE System Group.

Page: 1

Godkjent norsk versjon utarbeidet av Vidje Hansen, Universitetet i Tromsø, e-mail: vidje.hansen@uni.no

Bidragsyttere i dette nummeret

Andrzej Konrad Trzeciak

er opprinnelig fra Polen, og han har mastergrad i filosofi fra Universitetet i Poznan. I 2008 kom han til Norge og har siden da bodd i Oslo. Han var ferdig med grunnutdanningen i gestaltterapi ved NGI i 2014. Nå jobber han som karriereveileder og har i tillegg egen praksis som gestaltterapeut.

Frank Staemmler

Dr. Dipl.-Psych., bor i Würzburg i 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 flere andre bøker. Han har også fungert som medredaktør for flere tidsskrifter og vært gjesteredaktør for British Gestalt Journal. Han foreleser og holder kurs både nasjonalt og internasjonalt og underviser jevnlig i NGI sin etterutdanning.

Hege Paulsen

ble utdannet gestaltterapeut ved NGI i 2015 og er tidligere utdannet sykepleier og helsesøster. Hun har med sin helsefaglige bakgrunn mange års erfaring i å arbeide med mennesker i alle aldre og i forskjellige livssituasjoner både i Norge og Afrika. Siden 2013 har Hege drevet sin egen praksis som gestaltterapeut i Oslo sentrum, hvor hun tilbyr individual- og partearbeid. I tillegg holder hun workshops for grupper hvor tema er slitenhet og utbrenthet. Hun er også tilknyttet Nærværsprosjektet i Mysen i samarbeid med Nav og flere kommuner i Indre Østfold som veileder for langtidssykmeldte.

Kristiane Rivedal

er gestaltterapeut (MNGF). Fra tidligere er hun medie- og litteraturviter med bachelor i mediastudier, mastergrad i engelsk litteratur fra UiO i tillegg til prosjekt og ledelsesstudiet Prosjektforum. Hun har tidligere jobbet som kommunikasjonsrådgiver og redaktør. Nå har hun privat gestaltpraksis i terapifellesskapet Terapeuthuset, og tilbyr både individual- og gruppeterapi.

Kristiane er en av initiativtakerne bak GestaltArena, jevnlig treningsworkshops for terapistudentene og gestaltterapeuter.

Nina Sehested Jensen

Var ferdig med sin sosionomutdanning i 2010. Våren 2015 var hun ferdig utdannet gestaltterapeut fra Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. Tidligere har Nina arbeidet i private og statlige bedrifter som saksbehandler og mellomleder. Siden våren 2010 ble hun ansatt i Oslo kommune og arbeidet der med tiltaksoppfølging og avklaring for NAV-klienter. Nå arbeider hun som barnevernkonsulent i barneverntjenesten i Oslo.

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift for formidling av gestaltteori, -metode og -praksis. Artikkene i tidsskriftet gjenspeiler et stort mangfold i fagfeltet gjennom et vidt spenn av temaer og med forskjellige uttrykksformer og sjangere. Noen av artiklene tar utgangspunkt i studentoppgaver fra ulike studier ved Norsk Gestaltinstitutt (NGI). Andre artikler skrives særskilt for tidsskriftet, slik som fag- og forskningsartikler, intervjuer, bokomtaler og dikt. Tidsskriftet leses av studenter ved NGI, praktiserende gestaltterapeuter og andre interesserte.

Som det eneste innenfor sitt fagfelt i Norge, er tidsskriftet godkjent som vitenskapelig publiseringskanal på nivå 1 av Universitets- og høyskolerådet ved Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste. Dette innebærer blant annet at tidsskriftet inneholder artikler som er fagfellevurdert, dvs. vurdert anonymt etter akademiske krav og tidsskriftets egne kriterier av personer med 1. stillingskompetanse. Publisering av fagfellevurderte artikler er kompetansegivende innenfor universitets- og høyskolesystemet. Som vitenskapelig tidsskrift er Norsk Gestalttidsskrift søkbart for forskere, studenter og andre interesserte.

Norsk Gestalttidsskrift eies og utgis av NGI. Redaksjonen består av en redaktør og fire redaksjonsmedlemmer.

Om medlemmene i redaksjonen

Redaktør

Gro Skottun er utdannet sosionom, gestaltterapeut, gestaltveileder og har en mastergrad i gestalt psykoterapi fra universitetet i Derby. Gro har arbeidet i barne-, ungdoms-, og voksenpsykiatrien og som leder av eldresenter. Hun var med på å starte NGI Høyskole i 1986 der hun nå er ansatt som 1. lektor og prorektor. Gro har undervist og veiledet nasjonalt og internasjonalt i mange år og underviser i dag i NGI sine utdanning i gestaltterapi og veiledning i Oslo og Budapest. Gro har vært president i den internasjonale lederorganisasjonen FORGE fra 2012 til 2015. Hun er medlem av klagekomiteen i EAGT og har ECP sertifikat fra European Association of Psychotherapy (EAP).



Redaksjonen i Norsk Gestalttidsskrift. Fra venstre: Liv Møklebust, Gro Skottun, Marit Slagsvold, Bodil Fagerheim og Line Sofie Adams.

Gro har publisert flere artikler om gestaltterapi og vært med på å starte Norsk Gestalttidsskrift i 2003 og vært redaktør siden 2010.

Bodil Fagerheim var ferdig med grunnutdanningen i gestaltterapi ved NGI våren 2005. De to neste årene tok hun etterutdanningen i gestaltterapi og i årene 2012–2014 tok hun utdanningen Developmental Somatic Psychotherapy hos Ruella Frank i New York.

Fra tidligere har Bodil mange års erfaring som journalist, redigerer og grafisk formgiver, i hovedsak fra dagspressen, men også fra magasiner. Hun var blant annet redaktør for Gestaltmagasinet fra 2010–2012. I tillegg har hun i flere år hatt egen praksis som gestaltterapeut, coach og veileder, både individuelt og i grupper og har blant annet veiledet og coachet arbeidssøkende. De siste tre årene har hun jobbet som norsklærer og veileder i NAV. Bodil har vært medlem av redaksjonen siden 2010 og i tillegg til at hun skriver artikler selv og gir skriveveiledning, har hun ansvaret for ferdiggjøring av alle manus til produksjon, samt oppfølging av den tekniske prosessen fra redaksjonens side.

Line Sofie Adams er gestaltterapeut fra NGI, og er tidligere utdannet journalist og skuespiller. Hun har jobbet med tekstarbeid og oversetting i 18 år, primært innen film- og TV. Line Sofie har også bred erfaring fra arbeid med barn, og har blant annet jobbet som støttepedagog med hovedvekt på språkutvikling, motorisk stimulering og sosial kompetanse. De siste årene har hun vært tilknyttet NAV, hvor hun har drevet med arbeidsavklaring og veiledning av arbeidssøkere. Line Sofie er redaksjonsmedlem i NGT fra 2011, hvor hun blant annet har ansvar for oversettelse av gestaltteoretisk fagstoff.

Liv Møklebust er gestaltterapeut med etterutdanning fra Norsk Gestaltinstitutt og videreutdanning fra Ruella Franks "Somatic Developmental Psychotherapy" i New York. Hun har egen praksis i Oslo og på Nesodden, er utdannet barnehagelærer fra Barnevernsakademiet og har hovedfag i sosialpedagogikk og cand.polit.-grad fra Universitetet i Oslo. Hun har arbeidet i barnehage, fritidshjem, fagforening, forskerutdanning, lærerutdanning og forlag. I forlag var hun pedagogikkredaktør i Ad Notam Gyldendal og samfunnsfagsredaktør i Abstrakt Forlag fra 1995 til 2009. Hun har blant annet gitt ut boka *Hva kan en god førskolelærer. Arbeidet med barna* (1989) og artikkelen "Guttelek og jentelek i barnehagen" i antologien *Når gutter blir menn* (Brock-Utne, Birgit og Bjørnar Sarnes, red. 1987), begge på Universitetsforlaget. Liv har vært medlem av redaksjonen i Nordisk Pedagogikk i to perioder (1988-1991 og 1996-1999) og i Norsk Gestalttidsskrift fra januar 2011.

Marit Slagsvold er utdannet gestaltterapeut fra NGI, med to års etterutdanning. Hun har magistergrad i sosiologi fra Universitetet i Oslo fra 1991. Marit var med å starte Oslo Gestaltsenter i 2010. I dag jobber hun som praktiserende gestaltterapeut ved senteret, i tillegg til å undervise som høyskolelektor ved NGI. Marit har arbeidserfaring fra Barne- og familiedepartementet, og fra Høgskolen i Oslo med forskning på området sosial inkludering. Hun er en av forfatterne av boken *Venner for harde livet* om vanskeligheter i vennskap, og av boken *Ung sorg* om unge mennesker som opplever dødsfall (Aschehoug 2003, 2008). Marit har vært medlem av redaksjonen siden 2014.

Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?

Er du engasjert i gestalt og har lyst til å skrive om noe av det du erfarer, er interessert i eller synes trenger faglig oppmerksomhet? Ta kontakt med redaktør Gro Skottun, gro@gestalt.no eller andre i redaksjonen, for å diskutere hvordan du – eventuelt i samarbeid med andre - kan skrive en artikkel til tidsskriftet. Artikkelen kan belyse et tema, en teori, spørsmål eller refleksjoner fra ditt gestaltvirke. Det kan også være andre typer bidrag som dikt, bokomtaler eller annet du ønsker å dele. Vi gir deg gjerne skriveveiledning fram til ferdig artikkel. Dersom du allerede har et utkast til artikkel, kan du sende det direkte til redaktøren på epost.

Vi tilstreber konsekvens i språk og uttrykk og følger gjeldende normer for rettskriving. På nettsiden www.gestalt.no finner du tekstmal med rettleiding for rettskrivning og bruk av referanser. Redaksjonen har det endelige ansvaret for det som står på trykk i tidsskriftet.

Vi forutsetter at tekster som trykkes i tidsskriftet ikke blir publisert andre steder før det har gått ett år. Ved senere publisering skal det opplyses at teksten har vært publisert i Norsk Gestalttidsskrift, årgang og nummer.

Velkommen med bidrag!

ADRESSER

til noen aktuelle 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: tjournal@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

INNHOLD

FRA REDAKSJONEN

TEORI

Kunsten å gestalte sin egen eksistens

Av Andrzej Konrad Trzeciak

Noen tanker om setningen: «Det som er, kan få være, og det som kan få være, kan endre seg»

Av Frank-M. Staemmler

Oversatt av Daniel Sandberg

TEORI OG PRAKSIS

«Det er så bortkastet å sitte fast!»

Arbeid med Staemmlers endringsmodell

Av Hege Paulsen

«Du er så snill»

- retrofleksjon og tillit i terapirommet

Av Nina Sehestedt Jensen

«Hva er det vi driver med her?

Kan vi være en gruppe?»

Av Kristiane Rivedal

INTERVJUER

«Se, barnet snakker til deg»

Om styrking av relasjonen mellom spedbarn og foreldre

Av Marit Slagsvold

- Jeg må ivareta det relasjonelle perspektivet i prestasjonsutviklingen

Av Bodil Fagerheim

RETTELSER

BIDRAGSYTERE

OM NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ANNONSERE I NGT

AKTUELLE ADRESSER

ISSN-1503-8912