

En verden styrt av frykt?

Innledningsforedrag ved NGIs jubileumskonferanse 2022

Av Elisabeth Eie

«Nå blir de stående,

disse tre: sinne, avsky og frykt.

Men størst blant dem er frykten»¹

Sammen med Vikram Kolmannskog og Jean-Marie Robine ble jeg invitert til å holde en innledningsforelesning (Keynote) på NGIs jubileumskonferanse med tittelen «*Vår verden – å være sammen i det som er*», i fjor høst. Verden som den trer frem i dag, oppleves kriserammet, og det preget selvfølgelig alle innleggene. Da jeg skulle holde mitt innlegg som nummer tre i rekken, ble det tydelig for meg at det var en felles tråd mellom våre innlegg: betydning av likeverdighet og varhet i *relasjon, selvfunksjoner og feltttenkning*). Jeg ønsker her både å lene meg på Vikrams innlegg basert på Bubers teorier om jeg-du-relasjon og utdype noen av Robines teorier og gestaltteoretiske utlegninger (Robine, 2022) fra mitt faglige ståsted og mitt syn på verden.

Krise, felt, selvfunksjoner og relasjon

Mitt utgangspunkt er at vi lever i en verden styrt av frykt, og at vi derfor som samfunn ikke kommer videre, men går i en fiksert løsningsorientert og krisemaksimerende retning. Både den globale og nasjonale verden styres i vår tid av et vekstbasert utviklingsparadigme. Mange politikere og ledere i maktposisjoner mangler varhet, mot og vilje til å se konsekvensene av noe vi har mye kunnskap om og erfaring fra. På den ene siden går naturgrunnlaget, som vi lever av og er en del av, til grunne gjennom våre vekstorienterte løsninger. Dette øker igjen skjevfordeling og marginalisering. På den andre siden overser vi hvordan de psykologiske konsekvensene av krig og vold mot mennesker og natur, skaper de største psykiske lidelser mennesker kan rammes av.

Jeg lærte på forberedende studier allerede på 1970-tallet, at det som aller mest underminerer et menneskes følelse av mening, verdi og funksjonalitet, er: 1) tap av *fortid* (kontinuitet, tradisjon, kultur, nærhet til natur), 2) å bli utsatt for overgrep og å se vold, voldtekt og drap av pårørende (*samtid*), og 3) tap av tro og håp på fremtiden (oppløsning av familier, samfunn, kultur og tradisjoner). Alt dette har pågått lenge, i stor skala, men til nå som oftest i en «annen verden» et godt stykke unna vårt nære synsfelt (jfr. begrepene den 3. og 4. verden). Når fenomenene blir påtrengende og derfor defineres som problemer, prøver vi å løse dem med enda sterkere lineær, vekst- og ressurskrevende økonomi som gjør de rike rikere på bekostning av de fattige, og med mer våpen til tross for utallige globale konferanser om skade på natur, livsgrunnlag og klima. Vi har lenge ignorert at mange av

En verden styrt av frykt?

verdens ledere i dag selv er traumatiserte og derfor voldelige, utagerende og maktfokuserte. Dette skaper en ond sirkel lokalt og globalt av dysfunksjonell utvikling.

Robines utgangspunkt i sin forelesning var kreativ tilpasning, selv, selvfunksjonene og krisers betydning i endring. Han understreker at det alltid eksisterer gjensidighet mellom en person og dens omgivelser i impulser og handlingsvalg og betegner det som skjer mellom oss for «middle voice». Han påpeker at kriser (som fra gammelgresk betyr skille, separere, velge) utfordrer oss i å romme det som er, altså det som oppstår mellom oss. Han beskriver «selv» som en funksjon av situasjonen som dermed gjør oss i stand til å se, høre, differensierer og velge. Men han sier også at graden av aggresjon og vold i krisebaserte situasjoner, føles begrensende og kan derfor anspore til vante løsninger og fiksering som ofte viser seg å bli en del av problemet.

I motsetning til det vekstbaserte utviklingsparadigmet som dominerer i vår tid,

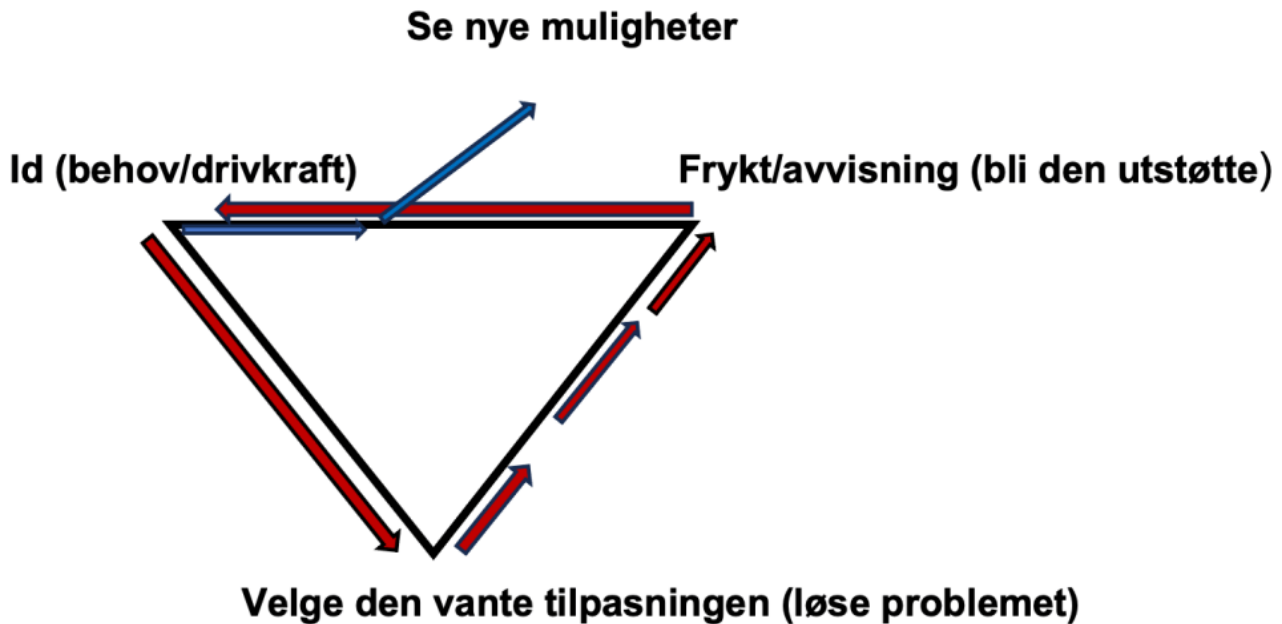
viser Vikrams beskrivelse av Bubers jeg-du-relasjon, et grunnlag for utvikling av relasjon som en gjensidig flyt og utveksling.

Når frykten tar styringen

I mitt innlegg la jeg hovedvekten nettopp på at jo mer vi velger våre handlinger ut fra frykt, jo mer går vi til de vante løsningene. Vår sansevarhet blir redusert, mulighetene våre føles begrenset og vi velger de handlingene vi kjenner best, men som samtidig gjør at vi oppnår det vi frykter, eller vårt nevrotiske mål, for å sitere Laura Perls (Perls, 1992). Hver gang vi ubevisst og automatisk velger den vante løsningen, bidrar vi også til å begrunne for oss selv at vi må fortsette med den samme løsningen, bare mer, så lenge konsekvensene unnslipper vår sansevarhet og bevissthet.

☒☒ Denne fikseringsprosessen kan illustreres med en bearbeidet modell fra Wollants som jeg husker fra undervisningen i grunnutdanningen. Jeg har døpt min versjon ☒☒ «The Triangle of Sadness» – når fryktens kraft overstyrer drivkraften (Id)

En verden styrt av frykt?



✖ Modellen er anvendbar på både større mindre felt vi er en del av.

For å ta et eksempel fra meg selv: Siden far stort sett hadde ordet ved middagsbordet og visste best om det meste, følte vi som var hans barn, at hva vi tenkte og følte ikke hadde betydning for ham. Alle fire ble mer opptatt av hva vi selv skulle si og klarte derfor ikke lytte til det han sa, og i likhet med ham slapp vi heller ikke ordet hvis vi først fikk det. Min smertefulle erfaring er at folk blir lei av å høre på meg når jeg har mye på hjertet. Selv om jeg vagt merker at jeg mister oppmerksomheten, blir den vante, automatiserte løsningen å snakke forttere og mer, ikke mindre og gi andre plass. Jeg oppnår selvfølgelig å gjenskape den smertefulle opplevelsen av å miste den andres interesse for meg. Og det gjør jo fort at jeg prøver enda hardere å løse det på den måten jeg kan. Men ved hjelp av gestaltterapiens fenomenologiske tilnærming har jeg kunnet utvikle mer varhet på min egen påvirkning i ulike felt og utvidet mitt relasjonelle repertoar med nye muligheter (jfr. blå strek i modellen).

Ser vi på hvordan knapphet på ressurser, akselererende klimaendringer, skjevfordeling, krig, sult og nød preger vår verden i dag, blir det forståelig med utgangspunkt i triangelmodellen, relasjons- og felttenkning, at både nasjonale og internasjonale tiltak preges av løsninger som i seg selv er fikserende: krig, økende våpenproduksjon og -handel, kamp om ressurser og energi, monokultur versus mangfold samt destruering av demokratiske systemer. Vi vet at de større feltene påvirker de mindre og omvendt, og at vi kan ikke ikke bli påvirket. Derfor blir vi alle fanget i og overveldet av denne overlevelsesstyrte og polariserende utviklingen. Samtidig sier disse symptomene oss noe om hva både verden og menneskene egentlig trenger.

En verden styrt av frykt?

Det større og mindre feltet, fortid og nåtid - bevege seg mellom

Jeg beskrev i mitt innlegg hvordan min reise mellom den lille verden og store verden, representert med henholdsvis min private oppvekst, og mitt internasjonale arbeid, har påvirket og formet meg og min utviklingsprosess. Uten å ha beveget meg mellom disse ytterpunktene (Holmenkollåsen og Pakistan, rike og fattige, nord og sør, hvit og farget), hadde det vært mindre prosess og mindre utvikling for min del.

Et skille mellom verden som den var på slutten av min ungdomstid og i nåtiden, er at vi i min ungdom hadde en tro på å kunne påvirke – jeg møtte i hvert fall i mine omgivelser en global bevegelse av kvinner som trodde på at de kunne påvirke og forandre verden. Vi bygget nettverk både lokalt og globalt som gav oss samværsfølelse, gjensidig støtte og drivkraft. Nå er forholdene mye mer ekstreme og splittende og derfor mer begrensende. Det kommer til uttrykk gjennom isolasjon, angst, selvskading, konkurranse og sinne, for å nevne noe. Konspirasjon og fremveksten av diktatoriske maktallianser ser jeg også på som en reaksjon og «løsning» på disse livsbetingelsene.

Som 18-åring hadde jeg store kvaler med å finne veien ut i de voksnes verden. Jeg hadde mistet min mor, jeg hadde avsluttet skolen og jeg visste knapt hvem jeg var. Hvordan kunne jeg vite hva *jeg* hadde lyst til når rammer og støtte manglet? Til slutt måtte jeg erkjenne at *ikke* å velge, var verre enn å være redd for å gjøre feil valg. Sakte, men sikkert gikk jeg en sjanglete vei via landbruksskole, ernæring og antropologi ut i arbeidslivet. Kort sagt et begynnende erfaringsbasert studium i mat og væren i verden. Det endte med et kvalfullt valg om å bevege meg ut i den større verden via norsk fiskemel som skolemat til barn i Afrika, ernæring av Røde Khmer-flyktninger på grensen til Thailand og til slutt, formidling av støtte til styrking av urbefolkningers og kvinners rettigheter i Latin-Amerika og i Sør-Øst-Asia. Begge de sistnevnte handlet om å gi direkte støtte til kvinners og urbefolkningers *egne* nettverksinstitusjoner, ikke bygninger, men oppbyggingen av lokale og globale relasjoner.

I møtet med hvordan både kvinner og urbefolkninger oppfattet seg selv i sine verdener, kunne jeg slippe mitt oppheng i prestasjon og frykten for å være feil. Jeg visste ingenting uansett, hverken om språket, kulturen eller maten, så det var ikke annet å gjøre enn å gi seg over til det som oppsto der og da. Her kunne jeg legge fra meg mitt og åpne meg for å ta imot det som var. Kunne jeg ikke språket, lyttet og hørte jeg allikevel. I mangel av annet språk snakket jeg norsk, og de forsto. Kroppsspråket uten store fakter, sa sikkert også sitt. Jeg var en rar, hvit, høy kvinne på 180, ugift, likte å være i solen og passet ikke inn i noen former. Det gjorde oss på et vis likeverdige, samtidig som jeg representerte en dronning (Elisabeth) som de hadde behov for i sin nød.

Jeg opplevde at i møtet med meg, oppdaget de at det fantes andre valg langt der borte et

En verden styrt av frykt?

sted. Det åpnet for humor, visjoner og håp om at kvinner både i Latin-Amerika og Sørøst-Asia, fattige som rike, kunne påvirke sin egen situasjon. Som NORADs kvinnerådgiver gjennom til sammen seks år i Bangladesh og Pakistan, opplevde jeg betydningen av å bygge relasjoner og nettverk fra grasrota, lokalt og regionalt. Dette bygget også kvinnenettverk mellom giverorganisasjonene, både i mottakerlandene og på internasjonalt nivå. Også dette basert på kvinners felles styrke og derfor påvirkningskraft og innflytelse (kjent som «Women's Empowerment»).

Med norske penger hadde jeg mandat til å delfinansiere kvinners kreative initiativ til å støtte og styrke hverandre. Opplevelsen av å være både forskjellig fra og en del av dem var både litt skummel og fantastisk. Jeg følte at *jeg* var den som fikk ta imot og lære av *dem*. Samtidig sa jeg da jeg dro at nå er det dere som vet hva slags rettigheter dere har til å motta støtte fra NORAD til utvikling av behovsbaserte prosjekter. Jeg kunne ikke garantere at min etterfølger ville kjenne disse rettighetene like godt som de gjorde. I troen på egen kraft og evne til å ta til seg støtte, består disse nettverkene den dag i dag, også i Norge. Sammen med fremveksten av kontaktnett på lokalt og internasjonalt nivå, vokste også troen på kvinners muligheter til å kunne påvirke egen situasjon. Tre slike nettverksbaserte prosjekter har mottatt Nobels fredspris: Grameen Bank i Bangladesh, Green Belt Movement i Kenya og Riguberta Menju, lederen av en indiansk kvinneorganisasjon i Guatemala. Den sistnevnte organisasjonen ble støttet via samarbeidet med en norsk søsterorganisasjon, kvinnegruppa i Latinamerikagruppene. Jeg merker at jeg blir glad og opplivet bare av å skrive om dette, førti år senere!

Opplevelsen av å være fanget i en patriarkalsk kultur i Pakistan, var også interessant. Så lenge jeg var innlemmet i familien til min pakistanske kjæreste, Ferida, ble vi begge tatt vare på (av menn) både i møkkete kafeer og basarer i Lahore, langt oppe i Himalayafjellene og hjemme i Feridas familie. Jeg har aldri følt meg så omsorgsfullt ivaretatt. Men alene, utenfor, er man ingen. Grensene er skjøre og å være annerledes er også livsfarlig. I krig og nød utvikler land seg fort til angiversamfunn, alt kan brukes mot deg og det blir farlig både å bevege seg og å være seg selv.

Terapirommets muligheter

Ting har endret seg siden den gang. Jeg føler meg mer motløs enn noen gang når det gjelder å påvirke det større feltet direkte, men desto mer trenger jeg å finne felt jeg *kan* påvirke – og la meg påvirke av og dermed opprettholde mening i livet. For meg skjer dette ikke minst i terapirommet med klientene. Trekantmodellen beskrevet over, danner en basis som jeg bruker mer eller mindre eksplisitt. Gjennom eksemplene under forsøker jeg å vise hvordan frykt kan overmanne id-funksjonen og hvilke konsekvenser det kan få, samt at å utforske nærmere med klientene hvordan det skjer, kan være et nyttig terapeutisk verktøy.

Begrensning og frykt kommer som alt annet, til syne gjennom klientens kroppslige

En verden styrt av frykt?

bevegelser, som for eksempel å krympe seg. (Frank, 2012). Noen ganger oppleves det vanskelig å gå direkte til det kroppslige med en klient. I stedet kan jeg da velge å utforske fryktfaktoren sammen med klienten. For eksempel kan jeg spørre hva hen er redd for. Mange svarer naturlig nok avvisning. Jeg nøyer meg som regel ikke med dette generelle svaret, men ønsker å vite mer om på hvilken måte hen kan bli avvist.

Jeg har en klient som har mye angst og jobber veldig hardt for å gjøre alt bra og riktig. Da jeg spurte henne om hva er det verste som kan skje henne i livet, krummet hun ryggen, hulnet brystkassen og så ned. Jeg følte meg litt utestengt og tenkte at hun der og da følte seg avvist av meg. Dette fenomenet kunne vi dermed utforske videre sammen. Da jeg spurte henne om hun følte seg avvist av meg, kom tårene ganske plutselig. Hun falt litt mer ned i stolen og pustet litt ut – det så ut som hun ble mindre stram og bokstavelig talt videt seg ut. Hun ble mer oppmerksom på følelsene og ubehaget og spenningene i kroppen. Det samme skjedde med meg. Våre kroppslige fornemmelser ble mer tilgjengelige for oss begge. Ved at hun kunne kjenne hva som skjedde i kroppen sin, ble id-funksjonen tilgjengelig for henne, og hun var ikke lenger overmannet av frykten. Vi kunne snakke om hvilke valgmuligheter hun hadde på jobben. Hun kunne hun se for seg muligheten av å dele mer med lederen om hvordan hun opplevde sin situasjon på jobben. Valgrepertoaret var utvidet. (Jfr. den blå streken i figuren over).

Jeg vil også ta et eksempel der klientens vante tilpasningen figurerer mer enn frykten som styrer henne. Dette er en klient som på ulikt vis har følt seg oversett, forlatt og sviktet av sine omsorgspersoner. Sinne og opposisjon har vært den beste løsningen hun har kunnet finne for å overleve.

Etter en god og optimistisk periode hvor hun hadde lyktes i å ta utdanning og få en jobb hun lenge hadde ønsket seg, har hun igjen begynt å se svart på ting. Ikke så uventet da å lykkes ikke passer med hennes innlærte forventning. Når jeg ber henne beskrive nærmere hvordan hun opplever å være i denne modusen, beskriver hun ikke egne følelsesmessige opplevelser, men i stedet forteller hun hva hun *mener* om de fleste rundt seg, som om det er hennes opplevelser. Verden er dritt og ingen ting er interessant. Dette gjør hun på en ganske skarp og underholdende måte med en god porsjon ironi. Samtidig oppnår hun ubevisst å dekke over sitt implisitte budskap: at *hennes* opplevelse av seg er å være oversett, dum og uinteressant («ingen interesserer seg for meg og hvordan jeg har det»).

Hvordan hun oppnår det hun forventer og frykter fra andre med denne vante tilpasningen, blir tydelig for meg: Jo mer hun skjeller ut alle andre, desto mer oppnår hun at mange føler seg avvist og gir henne opp – samtidig som hun jo tar avstand fra dem. Med andre ord, hun havner i opplevelsen av ikke å passe inn, altså i det hun frykter mest: å bli utstøtt av flokken. Den innlærte fryktforventningen har overtaket, ikke hvordan hun opplever seg selv, og hva hun trenger i situasjonen.

En verden styrt av frykt?

Jeg kjenner litt på at jeg også er mottaker av samme beskjed, men lar det foreløpig ligge og velger å begynne med å spørre litt mer indirekte om hva hun oppnår på godt og vondt med å hisse seg opp over andre. Hun prøver å vri seg unna spørsmålet med litt latter og går over til å beskrive flere eksempler på at verden går henne imot. At hun viker unna spørsmålet mitt, er et fenomen jeg kan gripe fatt i. Vi aner begge at hun for lengst har forstått hvor jeg vil, og selv om hun ikke liker det, hvordan dette reaksjonsmønsteret ikke bare er gjenkjennbart, men også bidrar til å føre henne dit hun frykter og forventer. Jeg sier at nå vrir du deg visst unna spørsmålet mitt. Hun ler litt, ser på meg og samtidig kommer tårene for et kort øyeblikk frem i øynene. Det er nok til at hennes indre motsetningen mellom å være tøff (overlevelsen) og å være følsom (lengsel og sorg), nå dukker opp som en ganske tydelig figur. Hun sier hun er overfølsom og hater det. Og hun mangler ord for og rom til å plassere og uttrykke disse følelsene annet enn gjennom sinne og forakt. Det siste har hun jo lært av sine omsorgspersoner. I terapirelasjonen dukker imidlertid mer plass til følelsene opp når hun ikke *må* endre seg, men kan vise og delesin vante tilpasning uten fordømmelse. Gjennom å belyse hennes vante kreative tilpasning om å holde fast i ideen om seg og andre, kan vi sammen gå videre til utforsking av egne følelser og opplevelser som ellers ikke er lett tilgjengelige for henne.

Når hun går ut av terapirommet etter dette møtet, er hele personligheten hennes forandret, hun smiler, er myk i ansiktet og vil dele alle mulig slags opplevelser og interesser med meg. Og jeg blir varm i hjertet. Jeg blir gang på gang minnet på oppriktig varme for henne – og kan romme alle hennes «tilbakefall» uten frykt eller bekymring. Samtidig får jeg mer innsikt i hvor sterkt hun egentlig føler rundt dette, hvor mye smerte hun bærer på inni seg: sinnet, fortvilelsen, angsten og ensomheten. Hun er på nye veier, bort fra å tviholde på forestillingen om at ikke noe kan lykkes for henne. I neste time forteller hun meg om at hun har bestemt seg for å søke vikariat på et høyere trinn i jobben hun er i, og dermed driste seg til å posisjonere seg i en stilling hvor hun kan påvirke mer.

Samfunnets løsningsfiksering

På EAGT-konferansen 2023 i Madrid, *Gestaltterapi – en endringsagent*, handlet mange av hovedinnleggene om verdens tilstand, effekten av befolkningens psykiske helse og behovet for nye paradigmer og intervensjoner. Den spanske filosofen Jordi Pigem viste hvordan løsningen blir en del av problemet og advarte mot den pågående idealiseringen av teknologi som løsning. Hans budskap var at idealisering av teknologiens muligheter tar oss bort fra evnen til oppmerksom tilstedeværelse og evne til empati. I den teknologiske verden havner vi i våre egne bobler, og opplevelsen av kontekst blir understimulert. Opplevelsen og betydningen av godt og ondt viskes ut. Med dehumaniseringen av omgivelsene mister vi rammene vi trenger. Han viste til at kvantefysikken bekrefter at vi er ikke skapt av ting, men av relasjoner. Gianni Francesetti sa i sitt innlegg om det fenomenologiske feltet at vi må gripe fatt i den økende, endemiske utbredelsen av psykiske lidelser som tvangsnevroser og ADHD. Han beskrev det som et symptom på «porøse grenser» til omgivelsene som gjør

En verden styrt av frykt?

det vanskelig å forme seg selv i verden.

Både i globalt og nasjonalt perspektiv har prosessene som Pigem og Fransecetti beskriver, vært under utvikling lenge, men svaret har stort sett vært – og er fortsatt – *løsninger* i form av å fjerne de ubehagelige symptomene, det være seg flyktninger eller folk med psykiske lidelser.

Mange ofre for den globale utviklingen havner til slutt som flyktninger, men får ikke hjelp til å komme til hektene og få verdige liv. Snarere tvert imot. Flyktninger blir oppfattet som en trussel når det mange av dem i forhold til de fastboende, som for eksempel på Lampedusa i Middelhavet. Politikere og myndigheter blir redde og søker dramatiske løsninger, mens lokalbefolkningen ofte forsøker å dele det de har av mat og husly fordi de er nære nok til å se menneskene det gjelder.

I Norge blir voldelige klienter satt i fengsel og/eller behandlet med piller, kontrollert med remmer og isolert. Behandlingssystemet kan gi opp psykisk syke, se for eksempel sak omtalt A-magasinet 15.9.23. Artikkelen handler om ei jente som blir utsatt for omsorgssvikt og vold fra hun var 3–4 år og opplever deretter det samme i årevis fra barnevernet og helsevesenet. Hennes utagering (vante tilpasning) møtes med straff i form av fengsel, isolat, hun overvåkes døgnet rundt og blir reimet til sengen i mange timer – opptil døgn (vante, fryktsyrte løsninger). Vedkommende omtales nå som landets farligste kvinne, er gitt opp av alle og har blitt den som ingen vil ha, helt i tråd med hennes egen tidlige erfaring, forventning og påfølgende utagerende «løsning». Vi kan spørre oss hva hennes dypeste frykt er? Hun gjør det beste hun kan, det hun har lært seg i et voldsutsatt liv. Systemet svarer med å forsterke og begrunne hennes frykt – en tragisk, fikserende trekantprosess.

Jeg har lenge undret meg på hvordan det er mulig at medisinindustrien lykkes i å få så stor innflytelse over helsevesenet og tilnærmingen til behandling, ikke minst av psykisk syke. Med triangelmodellen i bakhodet, gikk det plutselig opp for meg at vi *alle* har en tendens til å søke en løsning på problemet når vi lider, er redde og samtidig frykter at det er oss selv det er noe i veien med. Da er det ikke rart vi heller vil bli behandlet enn å gå i terapi og få støtte til å finne ut av oss selv. Det siste tilbudet er jo heller ikke spesielt tilgjengelig.

Vi som mennesker går lett til vår vante, automatiske tilpasning når frykten for ikke å bli hørt, sett, forstått eller blir frisk, tar overhånd. Selv om vi gjennom år har erfart at denne nødløsningen også bekrefter det vi fryktet i utgangspunktet: ikke bli sett, hørt, forstått osv., prøver vi ofte mer av det samme. På den måten blir jo både pasienter og leger lett match for legemiddelindustrien. Virker ikke ett middel, foreskrives en høyere dose. Virker ikke det heller, legger man til flere medikamenter. Jeg oppfordrer leseren til å fylle inn i triangelmodellen konkrete eksempler på behov, frykter og løsninger fra egne klienter, familie, ungdommer og eldre.

En verden styrt av frykt?

Håp og frykt - hvordan påvirke og finne mening i vår verden?

Hvordan kan vi få endret dette vekst- og fryktdrevne utviklingsparadigmet til et mer varhets- og kontaktbasert paradigme? Helt siden mitt første engasjement i sosialt utviklingsarbeid, har jeg observert og blitt frustrert over hvordan deltagende og forebyggende tilnærminger har blitt systematisk motarbeidet i alle land, hjemme som ute. Vi bygger heller bygninger (skole og sykehus) på bekostning av vedlikehold og lønn til lærere og sykepleiere. Vi kjøper og selger kropp, sex og pornografi, lovlige og ulovlige droger og våpen. Disse tre økonomiene er ikke bare de tre største, men også de raskest voksende økonomiene de siste 50 årene.

Når denne lineære, vekststyrte utviklingsprosessen har gått så langt, blir det vanskelig å snu den. Våpenstøtte til Ukraina mot den russiske invasjonskrigen, øker også russiske angrep og trusler. Krigens varighet, omfang, voldelighet, død og lidelse tiltar. Våpenindustrien tjener mer enn noensinne. Tildelingen av Nobels fredspris til journalister som kjemper for ytringsfrihet og beskyttelse av journalister, fører til livsfare for de samme journalistene. Kvinner som gjør opprør mot de iranske myndighetenes systematiske brudd på menneskerettighetene med vold og tvang og drap, blir nå straffeforfulgt mer enn noen gang med de samme midlene. Demokratier nedkjempes, «løsningen» på opprør, kriminalitet og utrygghet er diktatoriske ledere.

Alt dette høres ikke oppmuntrende ut, og det er det heller ikke. Hvordan kan jeg bruke egne erfaringer, læring og varhet til å finne mening utover å være i kontakt med natur, gode venner og kolleger? Jeg tror det viktigste er at vi engasjerer oss og prøver å påvirke på en jeg-du-måte, på de nivåene eller feltene som er tilgjengelige for oss. Vi kan forsøke å påvirke det større feltet, for eksempel med organisasjons- og lederutvikling, eller vi kan prioritere individual-, par- og gruppeterapi. Jeg har vært opptatt av og finne mitt grunnlag og søke mot tilgjengelige «andre» i det større og mindre feltet jeg til enhver tid kan føle tilhørighet i. Et eksempel er (var) den globale kvinnebevegelsen. Det andre eksemplet er NGI og gestaltterapeutsamfunnet der jeg føler en faglig og ideologisk samhörighet, der jeg også kan differensiere, la meg påvirke, ta imot og diskutere. Det tredje feltet er terapirommet der jeg føler meg fri til å praktisere og utforske relasjon og endringsprosess, et slags terapi- laboratorium. For min del er jeg ferdig med å kaste meg ut i å skulle redde hele verden, men med min forankring i egen praksis og organisering i Norge, kan jeg bevege meg ut i de større feltene, uten å miste meg selv, for eksempel holde workshops på NGI- og EAGT-konferanser.

En verden styrt av frykt?

Litteraturliste

Frank, R., La Barre, F. (2011). *The First Year and the Rest of Your Life, Movement, Development and Psychotherapeutic Change*, Routledge, NY.

Robine, Jean-Marie (2022). En kreativ tilpasning - til hvilken verden? Forelesning ved NGIs konferanse 29.10.2022, *Norsk Gestalttidsskrift*, XX(2) 67-79.

Perls, Laura (1992). *Living at the Boundary*. Highland, New York: The Gestalt Journal Press.

1. Fra Korinterbrevene, speilvendt, Anne Holt/Anine Kierulf, DN 21.10.2023 [[↩](#)]

Del dette:

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [Mer](#)