

Kjærlighetsarbeid – ny gestaltmodell for parterapi

Av Anne Birgitta Nilsen



Vibeke Visnes

er nyslått doktor og førsteamanuensis ved Norsk Gestaltinstitutt. Hun har nylig avsluttet et doktorgradsarbeid om parterapi. Jeg er hennes student i 4. klasse på gestaltterapistudiet og veldig nysgjerrig på hennes arbeid. I dette intervjuet snakker vi om hennes doktoravhandling, om det hun kaller for kjærlighetsarbeid.

Gjennom hele sitt utdanningsløp har Vibeke Visnes fulgt sin nysgjerrighet. Hun hadde verken planlagt å ta doktorgrad eller å bli førsteamanuensis ved en høyskole. Da hun var ferdig med den 4-årige grunnutdanningen ved Norsk Gestaltinstitutt, var det fortsatt mye hun lurte på og var nysgjerrig på. Særlig var hun interessert i narrativer, det vil si det både klienten og terapeuten har med seg i sin historie av opplevelser og erfaringer. Visnes forteller at hun var opptatt av hvor det ble av erfaringsbakgrunnen når terapeuter jobber her og nå, slik gestaltterapien ofte blir fremstilt.

- For meg begynte den teoretiske interessen med avslutningsoppgaven på grunnutdanningen. Jeg har alltid likt å skrive, og jeg koste meg lenge med oppgaven. Da jeg var ferdig, fikk jeg en forespørsel om å publisere oppgaven.

Oppgaven (Visnes, 2009) ble publisert i Norsk gestalttidsskrift og handler om hvordan Visnes bruker sin autoritet og om hvordan hun graderer den i arbeidet som gestaltterapeut. Ikke lenge etter tok hun en mastergrad (Visnes, 2012, upublisert).

Metanoia

- Jeg begynte på master i gestalt ved Metanoia-instituttet i London, og da jeg fikk karakteren A, ble jeg veldig overrasket. Samtidig ble jeg oppfordret til videre forskning. Ja,

Kjærlighetsarbeid - ny

gestaltmodell for parterapi

så da kom jeg på tanken om doktorgrad. Men kunne ikke få en akademisk tittel og var egentlig ukjent med tanken om at dette var noe jeg i det hele tatt kunne vurdere.

Med begeistring forteller Visnes om utdanningsløpet hun har vært igjennom ved Metanoia, og hun fremhever den tette koblingen mellom teori og praksis. Selve doktorgraden har Visnes fra universitetet i Middlesex som Metanoia-instituttet har et samarbeid med, fordi instituttet ennå ikke selv kan tildele akademiske grader.

I den første eksamensoppgaven måtte Visnes og hennes medstudenter ved Metanoia se tilbake på hva de brakte med seg av erfaringer og reflektere over disse og hvordan de tematisk hang sammen med deres forskningsinteresser.

- På det tidspunktet hadde jeg forlatt mann nummer to og var gift igjen på femte året. I denne oppgaven skrev jeg om egne kreative tilpasninger. Min mor flyttet fra oss til en annen kant av landet, fra min far og mine to yngre brødre da jeg var 15 år. Dette har hatt en stor betydning i livet mitt, som jeg først forsto etter lang tid i terapi. Jeg var vant til å ta mye ansvar og hadde nærmest en morsrolle overfor mine to brødre. I parrelasjonene mine viste det seg jo etter hvert at dette ble utfordrende.

Makt er et universelt tema i parrelasjoner, og fordelingen av makt kompliserte også mine tidligere parforhold, sier Visnes og utdyper videre:

- Når den ene parten tar veldig mye ansvar for alt som skal gjøres i en familie og heller ikke forventer at den andre skal ta noe særlig ansvar, gjør det noe med maktfordelingen i parforholdet. Parten som tar mye ansvar kan oppleve at den får lite hjelp og støtte, mens den andre kan oppleve seg overkjørt.

Visnes understreker at det er viktig å vite noe om egne kreative tilpasninger når man jobber som terapeut og som forsker. En annen av Visnes' egne kreative tilpasninger kunne hun også spore tilbake til sitt familiesystem, der familiemedlemmene enten fløt sammen og var veldig gode på det, eller så var det fullstendig avvisning. Det fantes ingen mellomposisjoner. Disse tilpasningene tok hun med seg inn i sine kjærlighetsrelasjoner. Hun var med andre ord god på å flyte sammen, smelte sammen med mennene hun var sammen med, slik det gjerne er i forelskelsesfasen.

- Men jeg hadde ikke lært differensiering, så når forelskelsen var over, ble det veldig vanskelig. Vi klarte ikke å forhandle, og til slutt gikk jeg. Da jeg gikk for andre gang, skjønnte jeg at jeg ikke lenger bare kunne skylde på partneren min, jeg måtte også se på meg selv. Da begynte jeg i gestaltterapi tilbake i 2001.

Differensiering og konfluens i parforholdet

- *Jeg blir litt nysgjerrig på din erfaring med det å ikke kunne differensiere. Er det noe som*

Kjærlighetsarbeid – ny gestaltmodell for parterapi

går igjen hos par?

– Ja, det er veldig typisk. Man forelsker seg. Vi flyter sammen. Det er oss for alltid, ikke sant? Konfluensen, det er jo evnen til å bli forelsket og å være nær. Konfluensen er jo du og jeg – vi og oss. Jeg tror at mange par kunne fortsatt sammen hvis de hadde fått riktig støtte, og hvis de hadde forstått hva differensiering innebærer. Det er skummelt å differensiere i verden, det innebærer jo en potensiell uenighet. Paradoksalt nok så er det jo også kun ved differensiering at utvikling skjer.

I sin søken etter et velfungerende parforhold var Visnes innom mye selvhjelps litteratur. I avhandlingen sin nevner hun boken *The seven principles for making marriage work*, skrevet av John Gottman og Nan Silver (1999). Boken er basert på forfatternes forskning på par som lykkes i sine parforhold. Med utgangspunkt i denne forskningen har forfatterne utarbeidet syv prinsipper for hvordan man kan få et ekteskap til å fungere. Visnes leste boken, men kunne ikke krysse av på noen av prinsippene, for hun hadde ikke lært det. Hun visste ikke hvordan hun skulle få til det boken anbefaler. Boken er et interessant eksempel på at forskning på dem som lykkes i noe og hvordan de lykkes, ikke nødvendigvis er nyttig for dem som strever.

I terapi blir utforskning av differensiering og behovet for fullkontakt-erfaringer viktig. Visnes (2022, s. 138) skriver at i et moderne, intimt forhold må det være en balanse mellom konfluens og differensiering. Det er viktig å både anerkjenne behovet for å vite at den andre er der og å ha autonomi og kunne handle på egne vegne, å vite hva som er jeg og hva som er vi. Visnes skriver videre at en generell utfordring for parterapeuter er å se parforholdet som et samspill.

Relasjonell teori

– *Hvorfor er din gestaltteoretiske modell for parterapi bedre enn andre terapeutiske modaliteter?*

– Gestaltterapi er basert på relasjonell teori, mens annen parterapi gjerne er basert på individualistisk teori. I den parterapien man for eksempel kan se på TV, så sitter paret og snakker til terapeuten, mens terapeuten analyserer de to partene hver for seg.

Visnes (2022, s. 24) mener det er mer fruktbart å undersøke parets utfordringer, figurer, som fellesskapte og med fenomenologisk metode, som er erfaringsnær. Metoden Visnes har utviklet, bygger videre på det hun har lært ved Norsk Gestaltinstitutt og Metanoia-instituttet. Den er prosessorientert i den forstand at paret selv støttes til dialog (verbal og non-verbal) seg imellom.

– *Jeg har hørt psykologen Peder Kjøs i podcast om parterapi. Har du hørt på dette?*

Kjærlighetsarbeid - ny

gestaltmodell for parterapi

- Jeg klarte følge med i 20 minutter før jeg måtte skrive og det var så forferdelig. Peder Kjøs allierer seg med kvinnen mot mannen. Det er uetisk terapeutisk arbeid for meg. Kjøs er et eksempel på en parterapeut som jobber på individnivå, og når man gjør intervensjoner på individnivå, så kan det veldig lett skje at terapeuten ender med å alliere seg med den ene parten, fremhever Visnes.

- Når vi derimot har det perspektivet at det er relasjonen som er klienten, og at du hele tiden legger tilbake det som blir sagt til klienten, altså til relasjonen, så blir det enklere å opprettholde en god terapeutisk relasjon med begge partene. Da unngår man i større grad situasjoner der den ene parten blir omtalt og beskrevet av terapeuten og den andre parten, at det er en som blir definert og kanskje også stigmatisert, av de to andre, forklarer Visnes.

- Det som er med Peder Kjøs i den episoden jeg så vidt hørte på, er at han allierte seg med damen og sa til denne mannen at han må skjerpe seg. Denne mannen var jo kanskje en dott da? Og terapeuten og damen kan selvfølgelig ha rett i det. Men i terapirommet fikk ikke mannen noe støtte til å avdote seg, til å bli noe annet enn en dott. Jeg kan jo tenke at det var en kreativ tilpasning han hadde, han får ikke tak i kraften sin, det Ruella Frank (2023) kaller «inward push».¹

I avhandlingen sin skriver Visnes (2022, s. 100–101) at dersom terapeuten knytter seg mer til den ene parten, kan den andre føle seg oversett. Resultatet blir at det oppstår en allianse mellom terapeuten og bare en av partene, og den terapeutiske relasjonen trues. En annen mulig allianse kan oppstå i et konfluent par som danner en allianse mot terapeuten. I avhandlingen har hun et eksempel på et slikt par (Visnes 2022, vedlegg 15.1).

En viktig forskjell mellom en parterapi basert på relasjonell teori og en fenomenologisk holdning og en parterapi basert på psykoanalytisk, individfokusert teori, er at terapeuten ikke er et orakel som har alle svarene. I gestaltbasert parterapi foregår det derfor lite samtale mellom terapeuten og den ene eller den andre parten. Terapeuten tilstreber en samtale der paret i størst mulig grad snakker sammen, mens terapeuten årvåkent følger med og legger til rette for prosessen. Den relasjonelle prosessmodellen (og metoden) var Visnes sin masteroppgave. Og det var nettopp for å legge til rette for prosessen, at hun fortsatte sin forskning: Hun ville se nærmere på hva det var som skapte problemer i samspillet mellom partene, figurdannelsen.

Den nye modellen for parterapi - en gestalt integrativ metode

Den gestaltterapeutiske modellen Visnes har utviklet for parterapi identifiserer fenomener som bidrar til parets fellesskapte stagnasjon, en rigiditet i forholdet, som leder paret til terapi. Den har hun utviklet for å støtte terapeuten i sitt valg av intervensjoner og for å hjelpe par til å forsøke nye måter å være sammen på (Visnes 2022, s. 36). Metoden beskriver hun som integrativ. At modellen er integrativ betyr at hun trekker inn kunnskap fra andre teorier og fagfelt og ikke bare benytter gestaltteori. Det kan for eksempel være

Kjærlighetsarbeid - ny

gestaltmodell for parterapi

psykologiske teorier, sosial teori eller til og med å regne med eksempler på andre psykologiske teorier hun integrerer i sin modell, er tilknytningsteori, traumeteori og toleransevinduet.

Visnes har testet sin modell ved hjelp av seks terapeuter som har fått opplæring i bruk av modellen og anvendt modellen i sitt virke som parterapeuter. De seks terapeutene hadde fem terapisesjoner med to par hver (Visnes 2022, s. 42). I intervjuene med disse terapeutene, rapporterer alle at de fant støtte i modellen, som hjalp dem med å finne figurerer og gradere intervensjoner (Visnes 2022, s. 187). Gjennom sitt arbeid med avhandlingen ble det også tydelig for Visnes hvor krevende det er for terapeuten å holde fokus på det som er mellom paret.

I Visnes sin modell for parterapi er hun tro mot den gestaltterapeutiske metode der det jobbes prosessuelt og relasjonelt. Det ligger også i begrepet integrativ modell at man holder seg til en metode, men kan trekke veksler på flere teoretiske perspektiver. Teoriene hun trekker inn, benyttes altså ikke som grunnlag for selve terapimetoden, men som kart terapeuten kan navigere etter.

- I møte med paret kan teoriene hjelpe terapeuten til å sette ord på og bedre forstå hva som er i feltet og på den måten bidra til figurdannelse og valg av intervensjon. I en integrativ modell har du med deg alt du kan om ulike teorier, så holder du deg til metoden, sier Visnes.

Ruella Frank har vært viktig for Visnes og gjort at hun er veldig opptatt av hvordan paret regulerer seg med bevegelser, hvordan de kroppslig forholder seg til hverandre. Visnes sier hun får mye informasjon fra bevegelser.

- Hvis for eksempel begge to er veldig fikserte, så kan vi gjerne se at de ikke bare verbalt, men også kroppslig holder seg tilbake og ser skeptiske ut. Da må vi være veldig forsiktige, og jeg vil gjerne begynne med å spørre dem om de har gått i terapi før og litt forsiktig om hvorfor de er kommet.

Når paret kommer inn til terapi hos Visnes setter de seg i hver sin stol vendt mot Visnes, som i en trekant, som vist i modellen under (Visnes, 2022, s. 87).

Visnes selv har en stol med hjul, og denne stolen er viktig for henne, for da kan hun bevege seg rundt i rommet uten å reise seg, og på den måten regulere sin egen autoritet og være på høyde med paret som sitter. Med stolen kan hun omplassere seg selv i rommet, og for eksempel kjøre bort til den parten som hun fornemmer trenger litt støtte.

Dan van Baalen (2002/2008) har utviklet et diagnoseskjema for gestaltterapi som kan hjelpe terapeuten til bedre å forstå den terapeutiske situasjonen i etterkant av terapien. Visnes har tilpasset skjemaet for parterapi og dette ligger som vedlegg i doktoravhandlingen hennes (Visnes 2022, vedlegg 4).

Kjærlighetsarbeid – ny gestaltmodell for parterapi

Plassering i rommet

Det arbeidet som gjøres i parterapi, kaller Visnes for kjærlighetsarbeid, for parterapi er å jobbe for kjærligheten mellom de to som strever. Jeg blir interessert i hvordan Visnes gjør dette helt konkret.

- *Hva gjør du som parterapeut når hun sier at han er sånn eller sånn?*

- Ja, da ville jeg satt dem mot hverandre og bedt henne si det til ham.

- *Og hvis hun snur seg da og fortsetter å snakke til deg isteden?*

- Ja, da kommer dette med stolen på hjul inn. Da ruller jeg bort til henne, og da sitter jeg ikke mot henne, men på siden av henne og ser bort på ham og gjentar: «Kan du se på ham og si det til ham?» (Visnes, 2022, s. 87).

Visnes forklarer at hun ruller bort til henne for å gi henne støtte, være med henne slik at det skal bli lettere for henne å snakke til mannen sin. Når hun ruller bort, er Visnes sin plassering viktig. Hun setter seg på siden og ser bort på mannen sammen med kvinnen. På den måten er alle med i samtalen. Når kvinnen så har klart å si hva hun synes til sin mann, så ruller Visnes bort til mannen. Igjen setter hun seg på siden av ham og ser bort på kvinnen, sørger for at alle er med i samtalen med henne. Så spør hun ham: «Hørte du hva partneren din sa?» «Ja», svarer mannen. «Hva var det du hørte?»

- Når den ene parten gjentar hva den andre har sagt, blir det ofte litt krøll på linjen, fordi de ikke hører ordentlig etter, forklarer Visnes.

Men når de i dette kjærlighetsarbeidet endelig blir i stand til å høre hverandre, ta imot det den andre sier og respondere på det, så kommer ofte en mykning. Der er de magiske øyeblikkene, og Visnes støtter parene i å oppdage de magiske øyeblikkene og være og bli i disse øyeblikkene. For eksempel: «Hva kjenner du nå som du har hørt hva hun har sagt?» «Det knytter det seg litt i magen», sier mannen. «Kan du si det til henne?»

Å være nøye med ikke å alliere seg med den ene eller den andre parten, handler altså også om hvordan terapeuten posisjonerer sin kropp i rommet og om terapeutens bevegelser. Visnes understreker at i gestaltterapi så har vi så mange ressurser som andre terapeuter ikke har på samme måte, og hun fremhever terapeutens varhet på det som foregår i rommet og i egen kropp.

Mye annen terapi er bare snakking, men Visnes snakker også gjerne til paret om hvordan hun selv blir rørt av de magiske øyeblikkene, om at hun blir varm eller får gåsehud. Det kan være når noe har vært veldig fastlåst og det plutselig skjer noe nytt

Kjærlighetsarbeid - ny gestaltmodell for parterapi

Noen par har bare snakket sammen om praktiske ting for de sommet. Terapeuter Visnes bruke metaforen AS familie for å beskrive dette nærmere, en metafor fra forretningsverdenen. Paret drifter familien og alt handler om det praktiske, for eksempel om barna som skal skysses hit og dit. I AS familie kan det kan være vanskelig å snakke sammen om hvordan man har det. Visnes kjenner noe av dette igjen fra sin familie som var kjempegode på fest og moro, men med en gang det ble alvorlig, så forsvant alle.

- Jeg hadde ikke lært å snakke om vanskelige ting, forteller hun.

Det helende potensialet i parterapi hevder Visnes ligger i det å erfare fullkontakt. Terapeutens jobb er å støtte parets ressurser, slik at det kan få nye opplevelser av fullkontakt i eksperimenter basert på intimitet og autonomi (Visnes 2022, s. 183). I et eksempel fra avhandlingen definerer et par kommunikasjon som deres problem, men det som blir tydelig i terapien, er at paret lengter etter å bli sett. De er ikke i stand til å fylle sine kontaktbehov (Visnes 2022, s. 101).

- Kjærlighetsarbeid for meg er ikke å ha et mål for paret, at de skal fortsette å være sammen. God parterapi kan være å støtte paret til å gå fra hverandre i en god ivaretagende form. Kjærlighetsarbeid er hva gestaltterapien handler om, at vi kan være i dyp kontakt som med mennesker med hverandre. Det er en måte å være i verden på. En fenomenologisk holdning til væren i verden. Det oppstår menneskemøter på et dypere plan, tilstedeværelse, fullkontakt, noe større enn. Det er min holdning til alt terapeutisk arbeid og utdanning jeg gjør. Det er min holdning til å være i verden og hva jeg ønsker å bringe til paret i en bevisstgjøring av kontakt og form.

Veien videre

Visnes sin nysgjerrighet og kunnskapstørste er ennå ikke slukket. Nå planlegger hun videre forskning der hun vil gjøre effektstudier, nærmere bestemt undersøke effekten av parterapien. Hun er også en ivrig formidler, og basert på sitt doktorgradsarbeid holder Visnes kurs i parterapi nasjonalt og internasjonalt. Hun er opptatt av at parterapi skal være en etterutdanning.

- Parterapi er komplisert, og det er det viktig å ha respekt for, sier hun.

Litteraturliste

Baalen, D. (2002/2008). Gestaltdiagnoser. I: Jørstad, S. og Krüger, Å. (red.) *Den Flyvende Hollender. Festschrift.* (s. 26-69), Norsk Gestaltinstitutt.

Frank, R. (2023). *The Bodily Roots of Experience in Psychotherapy.* Routledge.

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work.* Three

Kjærlighetsarbeid – ny gestaltmodell for parterapi

Rivers Press.

Visnes, V. (2022). *A Gestalt Model of Domains in Couple's Work. A Qualitative, Theory-Building Case Study*. Middlesex University Research Repository. <https://repository.mdx.ac.uk/download/ea0279303e5beaa5520a1b0330b3fd1c994cba69c3824ab63df9506c677c7b79/10866971/VVisnes%20thesis.pdf>

Visnes, V. (2009). Det første møtet. *Norsk Gestalttidsskrift*. VI(2), s. 51–65.

Visnes, V. (2012). *Relational competence in couple's work*. Master's dissertation. *Middlesex University* (unpublished).

1. Ruella Franks teoretiske begreper tar det tid å oversette til norsk. Visnes skriver på engelsk, så hun har ikke oversatt mye av teoretiske begreper eller sitater til norsk. [[↵](#)]

Del dette:

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