



NORSK
GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG XVII
NR 1 • VÅR 2020

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKTØR:
Gro Skottun

I REDAKSJONEN:
Bodil Fagerheim
Monica Mon
Liv Møklebust

Mer informasjon om
redaksjonsmedlemmene
får du på nettsidene:
<https://gestalt.no>

ADRESSE: Norsk Gestalttidsskrift
NGI, Kjørbokollen 30, 1337 Sandvika

ABONNEMENT: rani@gestalt.no
LØSSALG: rani@gestalt.no
BIDRAG TIL TIDSSKRIFTET: gro@gestalt.no

PRIS: Abonnement Nok 400 pr. 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: 600 eks.

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	Elektronisk tilgang	
TEORI	8	Vitenskapelig tidsskrift	80
Fra awareness til varhet	9	Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?	81
<i>Av Gro Skottun</i>			
TEORI OG PRAKSIS	21		
- Ja, jeg har taushetsplikt...	22		
Vold i nære relasjoner, «du ser det ikke før du tror det»			
<i>Av Mari K. M. Brathagen</i>			
Føre var	36		
Varhet som støtte og selvstøtte i terapi			
<i>Av Marte Malme</i>			
DIKT	48		
<i>Av Bente Guro Møller</i>			
INTERVJU	52		
Nytt studium ved NGI:	53		
Gestaltorientert organisasjonslæring og lederutvikling			
<i>Dagrun Dvergsdal</i>			
<i>intervjuet av Bodil Fagerheim</i>			
ESSAY	59		
Et møte med et Du, eller et møte med et Det	60		
<i>Av Terje G. Simonsen</i>			
BOKOMTALE	72		
Ensom eller bare alene	73		
<i>Omtalt av Liv Møklebust</i>			
BIDRAGSYTERE	78		

FRA REDAKSJONEN

Tilbakeblikk

Denne vinteren har vært en spesiell tid med stengt skole og hjemmekontor. Det har medført at jeg har hatt tid til å lese, tenke, gå tur og gjennomføre noen skriveprosjekter som har stått på vent. Jeg har gjenoppdaget hvor fint det er å ha noe å være oppslukt av, oppgaver som skal gjøres og å holde på med noe som føles meningsfullt når verden rundt plutselig er snudd på hodet.

En av de bøkene jeg har oppdaget på nytt i denne tiden og som jeg husker fra min ungdomstid, heter: *Kjempende livstro* (1966). Den er skrevet av psykiater og forfatter Victor Frankl og er en oversettelse av to bøker av Frankl, der den første delen heter: *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager* og er om Frankl sitt opphold i Teresienstadt, Auschwitz og Dachau konsentrasjonsleirer. Den engelske tittelen på andre del av boken er: *Man's Search for meaning* og omhandler hans erfaringer etter oppholdet i konsentrasjonsleirene og utviklingen av hans logoterapi. I boken beskriver Frankl hvordan han holdt ut som fange fordi han hadde en livstro som ga ham mening. Boken gjorde dypt inntrykk på meg med sitt eksistensielle budskap om at det alltid finnes håp, at mennesket selv må finne og gi mening til den lidelse og smerte som det utsettes for. Selv var jeg i en eksistensiell krise der jeg tvilte på min gudstro, følte meg ensom og fortvilet og så ingen mening med å leve. Det å lese hva Frankl skrev fra konsentrasjonsleiren: «Det livet vi strevde med å finne mening med, var den totalitet som også omfatter døden. Det dreide seg ikke bare om meningen med å leve, men også om meningen med å lide og dø. Det var denne meningen vi kjempet for å finne» (Ibid s. 79) gjorde at jeg med all min følelse av smerte og lidelse tok inn over meg at jeg ikke var i en situasjon der noen truet meg med døden. Riktignok hadde jeg det vondt, men jeg hadde frihet til å velge på en helt annen måte enn Frankl og hans medfanger. De visste at dersom de ga opp kampen for å leve, døde de etter kort tid. Lidelse, kamp på liv og død og samtidig leve i nuet, sette pris på det de hadde opplevd og en drøm om at det ville komme bedre dager, var viktige faktorer i Frankls erfaringer og samtidig viktige budskap i hans bok.

I sin logoterapi kunne han begynne med å spørre pasienter som kom til ham med alle slags plager: «Hvorfor begår du ikke selvmord?» Svarene han fikk fra pasientene ga ham en rettesnor for hvordan psykoterapien kunne bli videre. Ved å stille et så provoserende spørsmål var hans hensikt å få mennesker til å bli bevisste sin egen vilje til mening, som er noe av grunnlaget i hans logoterapi. Han bygget blant annet på sine erfaringer i konsentrasjonsleirens helvete der han hadde lært å sette pris på Nietzsches kjente mantra: «den som vet *hvorfor* han lever, kan holde ut nesten hvilken som helst *hvordan*» (s. 8). Han tok selv avstand fra Nietzsches pessimistiske livssyn og hadde et forhåpningsfullt syn på menneskets evne til å heve seg opp over sine vanskeligheter og finne en holdbar sannhet å rette seg etter.

Dette eksistensielle synet har vært til stor inspirasjon for meg og er nær knyttet til hvorfor jeg valgte gestaltterapi som min terapiform. Jeg kom meg gjennom krisen i 20-årene, styrket og forberedt til senere kriser livet utsatte meg for. I dag når jeg lever midt i koronakrisen har jeg igjen vendt tilbake til Frankls tanker om å kjempe for å se mening i det som nå virker totalt meningsløst. Jeg er bevisst at det er mitt valg om jeg får panikk eller blir helt paranoid av redsel for å bli smittet når jeg handler i en butikk, treffer mennesker ute eller tenker på dem jeg er redd for å miste. Som Frankl sa så klokt: «Det det egentlig gjelder er ikke hva vi har å vente av livet, men hva livet venter av oss.» (s. 78). Så i stedet spør jeg meg selv: Hva venter livet av meg i dag? Hva gjør jeg når det er en pandemi i verden? Frankl var den første til å forstå at det ikke er lett og innta en slik holdning, det koster kamp og sterk viljestyrke og det er mulig.

I denne tiden har det vært fint å lage noen prosjekter for å holde frykten på avstand og for å støtte livsviljen og håpet. Et av mine prosjekter har vært å skrive ferdig artikkelen *Fra awareness til varhet*, som ble påbegynt for snart to år siden og som har plaget meg lenge. Den ferdige utgaven finner du i dette nummeret av tidsskriftet. I artikkelen drøfter jeg hvordan awareness brukes som et sekkebegrep på engelsk, slik det har vært brukt på norsk. Jeg argumenterer for at det også på engelsk er mer hensiktsmessig å bruke flere og nyanserte ord for awareness, som attention og consciousness. Videre utdyper jeg varhet-oppmerksomhet-bevissthetsprosessen og knytter den til to artikler av Bloom (2012, 2019) om awareness-consciousness continuum.

Parallelt med å lese Frankls bok, har jeg lest Bubers tanker slik de presenteres av Terje Simonsen i hans innledning til Bubers bok utgitt på Bokklubben i

2003. I dette nummer av tidsskriftet gjengir vi en forkortet utgave av første del av dette essayet. Buber var nesten 30 år eldre enn Frankl. Han var også jøde og eksistensiell filosof, men før andre verdenskrig flyktet han fra nazistene og bosatte seg i Jerusalem. Ved lesningen ble jeg både engasjert og rørt og det var som om noe av min ungdoms begeistring for Buber og mitt eget uavklarete forhold til Gud ble vekket på nytt. Det som forfatteren klarer i dette essayet, er å få fram Bubers kamp gjennom mange år for å finne sitt eget personlige og originale budskap til verden og sin egen filosofi. Han er mest kjent for sin dialogfilosofi og ideen om at det er to forskjellige måter å møte andre på, enten med en jeg-du- eller en jeg-det-holdning. Man kan stå overfor en annen person som et Du, et nærvær, eller man står ovenfor den andre som et Det, en gjenstand. Å oppleve en annen som et Du kaller han et møte og er en kvalitativ annen opplevelse enn når en erfarer den andre som et det, som et objekt.

Det er som om Frankls budskap om å gi mening til livet og Bubers ord om at jeg blir et jeg gjennom å møte en annen som et du, har vært med meg i hele mitt voksne liv. Jeg valgte tidlig å bli en hjelper, først som sosionom og senere som gestaltterapeut. Disse valgene har gitt meg mening og retning og hjulpet meg fra å bli sugd inn i selvmedlidenhet når jeg har følt livet som meningsløst. Jeg har ved mange anledninger følt stor glede og takknemlighet både over å se andre og selv å bli sett av dem jeg har hjulpet. Det har vært øyeblikk hvor jeg og den andre har smeltet sammen til noe mer enn oss to, øyeblikk som har føltes hellige, der jeg har opplevd mening og tilhørighet. Slike øyeblikk har jeg også opplevd når jeg har vært den som har blitt hjulpet, der noen har sett meg inn i øynene og sagt at de bryr seg om meg, de er der for meg.

I omtalen av Peder Kjøs siste bok *Alene* i dette nummeret av tidsskriftet, trekker Liv Møklebust fram Kjøs' tanker om eksistensialismen som individualistisk og at Buber bringer inn en annen dimensjon med sine tanker om jeg-du. Kjøs påpeker at mange klienter oppsøker terapi fordi de er alene og leter etter et du i terapirommet og at det kan være en utfordring både for terapeuter og klienter hvis de ikke også søker utenfor terapirommet etter en annen. Hvis terapien lykkes, blir terapeuten sittende igjen alene. «Jeg tror at denne syklusen, dette å tre inn i relasjonen og så holde igjen og til slutt tre ut, og dermed verken helt gi eller helt få, er noe av det som kan gjøre terapi til et tungt og ensomt arbeid for terapeuten» hevder Kjøs (s. 163). Møklebust skriver at hun tar med seg disse refleksjonene og tenker at det å være terapeut ikke er så

enkelt. Jeg kan selv kjenne igjen disse tankene fra min egen terapipraksis når klienter jeg er blitt glad i, slutter.

I dette nummeret har vi også en viktig artikkel om taushetsplikten for gestaltterapeuter, skrevet av Mari K. M. Brathagen. Hun har arbeidet mye med mennesker som lever / har levd med vold i nære relasjoner. I artikkelen drøfter hun det etiske dilemmaet terapeuter ofte kommer opp i: Hvordan skal man ivareta klienten og taushetsplikten samtidig som man har plikt til å varsle dersom man har mistanke om at det er fare for liv og helse. Hun skriver også om hvor viktig det er i slike situasjoner å søke hjelp og støtte hos andre faginstanser som for eksempel fastlege, barnevern, familiekontor, skole.

I en artikkel av Marte Malme beskriver hun hvordan hun sammen med klienten, jobber for å øke varheten for kroppslige fornemmelser så vel som følelser, for så og sette ord på dette. Fokus er å se hvordan varhet bidrar til å støtte klienten på veien mot endring. Hun utforsker hvordan arbeid med varhet kan bidra som støtte og selvstøtte i terapi.

I et engasjerende intervju med organisasjonskonsulent Dagrund Dvergsdal, skriver Bodil Fagerheim om Dvergsdals erfaringer med å arbeide med større og mindre organisasjoner. Hun beskriver dessuten planene Dvergsdal har om å starte en ny organisasjons- og lederutdanning i februar i samarbeide med NGI. Denne utdanningen skal være en to-årig deltidsutdanning der Dvergsdal har fagansvaret og NGI ansvar for program og administrasjon.

Etter flere ukers erfaring med å se kollegaer og studenter på en skjerm og å møte familie og venner på flere meters avstand, har det vært fint å skrive denne lederen som en selvrefleksjon. Jeg har blitt mer bevisst hvor viktig små øyeblikk er, for eksempel der et barnebarn har sett meg i øynene og vært glad for å se meg, eller smilet fra en student på skjermen, gode ord i en melding, der jeg har fått en følelse av å være et du for en annen. Eller kanskje det er jeg som har følt at de er blitt et du for meg og jeg er blitt et jeg? Fine øyeblikk er det uansett. Jeg håper at du ved å lese dette tidsskriftet har blitt inspirert til selv å søke ut mot andre når du kjenner det har blitt mye tid innover.

Gro Skottun
Redaktør



TEORI

Fra awareness til varhet

Av Gro Skottun

I denne artikkelen drøfter jeg hvordan awareness brukes som et sekkebegrep på engelsk, slik det har vært brukt på norsk. Jeg argumenterer for at det er mer hensiktsmessig å bruke flere og nyanserte ord for awareness, som attention og consciousness, slik Krüger og jeg har gjort på norsk i vår bok: *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis* (2017). Dette leder til en utdyping av varhet-oppmerksomhet-bevissthetsprosessen og knyttes til to artikler av Bloom (2012, 2019) om awareness-consciousness continuum.

NØKKELOORD: *awareness, attention, consciousness, varhet, oppmerksomhet, bevissthet*

Tittelen på artikkelen henviser til et kapittel i boken og i dette kapittelet oversatte vi det engelske ordet *aware*, med *varhet*. Vi beskrev dessuten hvordan awareness kunne forstås som en prosess fra det å være var, til å bli oppmerksom og bevisst.

Valg av ord og begreper

Det er ordene vi bruker når vi snakker som skaper mening for oss og våre omgivelser. Ordenes betydning kan være forskjellige avhengig av sammenhengen de brukes i, hvordan de uttrykkes og hensikten vi har med å si dem. Som gestaltterapeuter, coacher eller organisasjonsarbeidere er vi opplært til å være

bevisste hvordan vi uttrykker oss både verbalt og non-verbalt og hvordan klienten blir påvirket. Ordene vi bruker henger også sammen med dialekten vi snakker og kulturen vi er vokst opp i.

Min interesse for valg av ord og ordenes betydning ble forsterket i forbindelse med oversettelse av boken fra norsk til engelsk. Opprinnelig var jeg opptatt av hvordan vi kunne skrive og snakke gestaltteori på norsk og hvilke norske ord som kunne brukes, nå sitter jeg i stedet og arbeider med å finne engelske ord som kan være presise og gi mening for engelsktalende gestaltter. Jeg vurderer om jeg kan oversette tilbake til engelsk og erstatte ord som *oppmerksomhet* med *attention*, *å være klar over* til *to be aware of*, *varhet* med *awareness* og om jeg kan bruke ordet *consciousness* der vi har skrevet *bevissthet*. Jeg funderer på om *awareness* er blitt et sekkebegrep også på engelsk, slik det er på norsk og hvordan anvendelsen av *varhet-oppmerksomhet-bevissthetsprosessen* vil bli mottatt av et engelsktalende publikum.

I denne prosessen er jeg blitt opptatt av hvordan gestaltteoretikere og andre faggrupper bruker begrepet *awareness* på engelsk og i hvor stor grad de skiller mellom det å være *var*, *aware*, *oppmerksom*, *attentive* og *bevisst*, *conscious*. Jeg har derfor lest litteratur som omhandler disse spørsmålet skrevet både av filosofer, psykologer, hjerneforskere, zen-buddhister og gestaltteoretikere. Underveis har jeg oppdaget at begrepene brukes svært forskjellige, at det er en uendelig mengde litteratur om forståelsen av alle tre begrepene og at det er et omfattende tema. I perioder har jeg fordypet meg i litteratur om begrepene og stagnert i skrivearbeidet. For å komme videre har jeg i denne artikkelen konsentrert meg om å besvare mine opprinnelige to spørsmål: 1. Er *awareness* et sekkebegrep på engelsk? 2. Finner jeg støtte for oversettelsen av *varhet-oppmerksomhet-bevissthetsprosessen*? I teorigjennomgangen og diskusjonen har jeg valgt å beholde noen sitater på engelsk etter at de er oversatt til norsk og å bruke de engelske ordene *awareness*, *attention* og *consciousness* i mange sammenhenger for å tydeliggjøre min forståelse av begrepene.

Mitt inntrykk etter litteraturstudiene er at definisjoner og begrepsforståelse er i endring, både innen gestaltterapien og andre tiliggende fagområder, etterhvert som vi får ny kunnskap og nye innsikter. Det er en økende interesse for bruk av begrepene *attention*, *awareness* og *consciousness* innenfor mange fagområder. Min begrepsforståelse i dag er at hvert av de tre ordene bare kan forstås i sin sammenheng og at teoretikere definerer begrepene de bruker. Betydningen av begrepet *awareness* kan bare forstås fullt ut som en prosess, på engelsk som *awareness-conscious-prosessen*, og på norsk en *varhet-oppmerksomhet-bevissthetsprosess*.

Historisk tilbakeblikk

Jeg begynner med et lite tilbakeblikk på hvorfor begrepet *awareness* er blitt så inkorporert i norsk undervisning i gestaltterapi. Daan van Baalen og hans nederlandske og belgiske kollegaer som bragte gestaltterapiutdanningen til Norge, underviste på engelsk. All litteratur studentene leste var på engelsk slik at *awareness*-begrepet og forståelsen av det ble integrert gjennom praksis. I vår undervisning på NGI ble det derfor naturlig å fortsette og bruke det engelske ordet *awareness* selv etter at undervisningen ble lagt om til norsk. Vi konstruerte setninger som: Jeg er *aware* på..., det er i min *awareness*..., jeg har god *awareness*, jeg har *awareness* i situasjonen... og skapte på den måten et nytt norsk ord.

Etterhvert ble det viktig å skrive om gestaltterapi på norsk og i 2002 utkom festskriftet *Den flyvende hollender* som var en samling fagartikler og essayer skrevet av forskjellige forfattere. I dette festskriftet publiserte van Baalen artikkelen *Awareness er ikke nok* der han påpekte at terapeuter ofte ikke kom videre enn det han kalte *awarenessfasen* i erfaringssyklusen. I den artikkelen drøftet ikke van Baalen bruken av ordet *awareness*. Han tok naturlig nok vår bruk av ordet som en selvfølge fordi også han er utdannet og opplært til å tenke gestaltterapi på engelsk.

Da jeg selv begynte å skrive om det å være *var* og *oppmerksom*, var det også naturlig for meg å fortsette å bruke det engelske ordet *awareness* samtidig som jeg utdypet forståelsen av det slik andre norske forfattere hadde gjort før meg. I min artikkel: *Awareness – teori og praksis* (2012) reflekterte jeg over bruken av det engelske ordet og oversatte *awareness* slik: *Awareness* er et engelsk ord som ofte oversettes med *oppmerksomhet*, *varhet*, *bevissthet*, *viten*, *forståelse*, *oppmerksomt nærvær* eller *tilstedeværelse*.

I en artikkel av Daniel Bloom (2019) beskriver han hvordan overgangen fra første generasjons undervisning på engelsk har endret seg både i Europa og i verden for øvrig og at engelsk i dag er et minoritetsspråk. Gestaltlitteratur utgis nå på mange språk, samtidig som det engelskspråklige hegemoni er seiglivet. Han hevder at oversettelser av blant annet Perls m.fl. (1951) fra engelsk til andre språk blir rost for å være nøyaktige og korrekte. Bloom påstår imidlertid at: «Det er tull å hevde at oversettelser er annenrangs eller det beste forsøket på å tilegne seg hva grunnleggerne oppdaget/fant på, som bare kunne bli presist formulert på engelsk – som om «autentisk» gestaltterapi tilhører engelsk» (Bloom, 2019, s. 22). Han hevder at det er vår plikt å utfordre de skrevne tekstene, at våre teorier og ideer bygger på våre erfaringer og prøver og fange dem med vårt eget språk. Bloom sier videre at hans språkbevissthet

har økt som følge av denne internasjonaliseringen. Hans håp er at flere kan få øynene opp for hvordan språket brukes og forstås i gestaltteori og praksis.

Fornorskningsprosjektet

Det var først da Krüger og jeg skulle skrive et helt kapittel om awareness at vi bestemte oss for å velge et norsk ord i stedet for å videreføre det engelske begrepet. Vi var inspirert av persepsjonsteoriene i gestaltpsykologien i tillegg til eksistensiell fenomenologi som understreket sansenes betydning for hvordan mennesker erfarer og organiserer seg i forhold til sine omgivelser. Videre var studier av Wollants (2012) forståelse av awareness som «et multisansende helhetsfenomen» (s. 77) der «kroppen kommer for dagen» (s. 51) og hvor fornemmelser og kroppsopplevelse er i fokus, medvirkende til at awareness ble oversatt til varhet eller det å være var. Det var også til god hjelp å lese Wollants (2012) henvisning til det anglosaksiske ordet *gewaer* som betyr å ha en helhetlig oppfatning av noe uten å vite helt eksakt hva det er. I vår søken i gammelnorsk og norrønt språk, fant vi dessuten det norrøne begrepet *varr* som oversettes til moderne norsk med *å være var noe, å bli oppmerksom på noe, få øye på noe* som støttende i vårt ordvalg.

Etter utgivelsen av boken vår kom det mange reaksjoner på oversettelsen og tolkningen av awareness-begrepet. Argumentasjonen var blant annet at awareness-begrepet er grunnleggende i gestaltterapi og at varhet ikke er et dekkende ord for betydningen av begrepet. Jeg har forståelse for at noe er blitt borte når vi ikke lenger har et sekkebegrep som rommer alt som menes med en bevissthetsprosess og i stedet må finne ord som passer i den enkelte situasjon. På den andre siden fremhever vi viktigheten av å være klar over at det finnes gode, norske ord som bedre beskriver meningen med det vi sier enn ordet awareness. Vi er også blitt kritisert for ikke å være konsekvente i vår begrepsbruk fordi vi bruker flere ord for aware og awareness og at vi på den måten ikke greier å fange kompleksiteten i awareness ved å oversette det med varhet. Vi mener det er motsatt. Nettopp ved å bruke mange og norske ord, framhever vi rikdommen og mulighetene for å beskrive det som skjer og det vi erfarer i hvert enkelt øyeblikk.

Er begrepet awareness et sekkebegrep i gestaltterapi?

Da vi orienterte oss i engelskspråklig litteratur, var Dan Blooms kritikk (2012) av bruken av awareness-begrepet støttende for oss. I boka vår skriver vi:

Bloom (2012) påpeker at bevissthet – «knowing», forståelse – nedtones og blir stort sett fraværende i Perls' utlegging. Dette «missing link», dette «glippet» i teorien, gjør at gestaltterapien i altfor stor grad står i fare for å bli en terapiform der varhet, det ikke-språklige, og kun det sanselige får plass. Bevissthet er mer enn aha-et, det er også kunnskap og innsikt (s. 121).

Bloom har nylig publisert en ny artikkel (2019) der han er enda tydeligere i sin kritikk og hevder at: «varhet (awareness) er et altfor vidt begrep for å beskrive opplevelsen med det å være menneskelig» (min oversettelse s. 18). Dette sitatet og hans videre argumentasjon for påstanden, gir god støtte for vårt syn om at awareness er brukt som et sekkebegrep i gestaltterapi. Neste sitat støtter dette:

Ved å være var (In awareness) våkner jeg og blir kallet til å være til stede. Ved å være var (In awareness) har jeg en fornemmelse av denne midlertidige begivenheten som jeg kan reflektere over. Med bevissthet kan jeg organisere en meningsfull verden. Gestaltterapi har tradisjonelt komprimert alt dette i det å være var (awareness) per se. Men hele erfaringen inkluderer varhets- og bevissthetsfunksjonene... (But whole experience includes awareness and consciousness functioning... (Min oversettelse, Bloom, 2019, s. 25).

Yontef (2009) hevder at begrepet awareness har en spesiell mening i gestaltterapi. Bare med awareness kan man vite hvem man er og hva man trenger. Awareness muliggjør kontakt og adferd som er organisert og har energi til å dekke det dominerende behov.

Varhetsarbeid leder pasienter til å diskriminere det de faktisk erfarer her og nå, inkludert klarere forståelse av sammenhenger i situasjonen de er i, spesielt i forhold til andre personer, kroppslige fornemmelser, følelse av å bli påvirket og motivert, gjenkjenne subjektive meninger og assosiasjoner, å utforske personlige behov og behov i situasjonen, og å lede til ny adferd eller løsninger (Min oversettelse, ibid., s. 16)

I disse formuleringene beskrives awareness som et sekkebegrep. Yontef inkluderer både det som kan sanses og erfares, med det å kunne forstå, gjenkjenne og gi mening.

Joyce & Sills (2001/2014) beskriver awareness slik: «...varhet (awareness) er en non-verbal fornemmelse eller viten om det som skjer her og nå» (Min

oversettelse, s. 30). Dette er en beskrivelse i tråd med forståelsen av awareness som tilsvarende det å være var.

Et annet sted sier de: «...varhet (awareness) er *både* å vite og være» (Min oversettelse, *ibid.*, s. 31). Når det å fornemme ikke nevnes antydes det her at awareness også handler om å være bevisst uten at det sies eksplisitt.

En av de viktigste oppgavene ...for gestaltterapeuten er det å øke klientens varhet (awareness) – varhet (awareness) på hva han føler og tenker, hvordan han oppfører seg, hva som skjer i hans kropp og informasjon fra sansene, varhet (awareness) på hvordan han tar kontakt – om hans relasjoner til andre mennesker, om hans påvirkning på sine omgivelser og omgivelserenes påvirkning på ham. (Min oversettelse, *ibid.*, s. 31).

Her aner vi en glidende overgang fra det å sanse til å bli mer oppmerksom og bevisst, men omtales fortsatt bare som awareness.

Det er påfallende at Bloom i sine to artikler (2012, 2019) er lite opptatt av begrepet attention når han beskriver sin forståelse av awareness og consciousness, siden det er et viktig begrep innenfor amerikansk pragmatisme og brukes innen gestaltpsykologi.

Allerede William James hevdet i 1890:

Min erfaring er det *jeg er enig i å legge merke til*. Bare de punktene jeg *legger merke til* former min personlighet – uten selektiv interesse er erfaring et fullstendig kaos. Interesse alene fremhever og understreker, gir lys og skygge, bakgrunn og forgrunn – tydelig perspektiv, i et ord. (Min oversettelse, s. 402 – original kursiv).

Og George Herbert Mead forsetter i de samme banene cirka 40 år senere:

Det menneskelige dyret er et oppmerksomt dyr...(*is an attentive animal*) Vår oppmerksomhet (attention) gjør oss i stand til å organisere feltet vi skal handle i. Her har vi organismen som handler og bestemmer over sine omgivelser. Det er ikke bare et sett med passive sanser som utspilles av stimuli som kommer utenfra. Organismen går ut og bestemmer hva den vil respondere på og hvordan den vil organisere verden. (Min oversettelse, 1934/1963, s. 25)

Det er åpenbart at disse påstandene blant amerikanske pragmatikere viser en slående likhet med innsikten til gestaltpsykologene som Perls sto i gjeld

til. Attention har alltid vært et viktig begrep innen amerikansk pragmatisme som er en retning som påvirket både Goodman og Perls. Det var naturlig at Perls valgte et ord som ligger nær dette og opprinnelig kalte sin terapiretning: konsentrasjonsterapi. Senere endret han og hans kollega navnet til gestaltterapi og konkluderte deretter med at de måtte forlate den tidligere forståelsen av psykiatrien der det ubevisste ble tilbudt som noe hellig og at de i stedet vendte seg til det de kalte «...the *phenomenology of awareness*, til hvilke faktorer som opptrer i awareness...»: (Perls, Hefferline, Goodman, 1951, s viii – kursiv satt inn). Perls og hans kollegaer brukte termen *phenomenology of awareness* mer som et psykologisk enn et filosofisk begrep. Innen fenomenologisk filosofi er det en lang tradisjon i å forske på begrepet attention. Det er også en økende interesse for begrepene attention, awareness og consciousness innenfor moderne nevrologi og hjerneforskning. Videre har praktisering av mindfulness blitt svært populære i mange retninger innen psykoterapi der alle tre begrepene benyttes.

Utforskning av bruk av awareness i andre fagområder

Blant hjerneforskere er det stor interesse for hva bevissthet er, hvor den finnes, sammenheng med hukommelse og hvordan endringer i hjernen skaper endringer i menneskers bevissthet. Flere engelskspråklige hjerneforskere bruker både begrepene awareness, attention og consciousness når de beskriver bevissthetsprosesser (Nunn, 1996). Attention og consciousness skiller seg fra awareness ved at de to første fenomenene har retning og intensjon og alltid omhandler noe, mens awareness forstås mer som en hjerneaktivitet der man har bevissthet om at man er var på noe. Noen hjerneforskere (Nunn, 1996) hevder at man må ha en velfungerende hjerne for å kunne være var, for awareness bruker mye energi.

I en samtale med Frank Staemmler i mars 2018 om dette temaet, diskuterte vi hvor viktig det er å bruke forskjellige ord for å beskrive de forskjellige kvalitetene som innbefattes i awareness-begrepet. I en artikkel med temaet: «Attention, Awareness og Mindfulness» intervjuer Staemmler (2009) fire personer med forskjellige faglig ståsted. I artikkelen går det fram at de fire forfatterne valg av ord og begreper henger sammen med det fokus de har, deres fagområde og hva de er opptatt av. Den første, Michael I. Posner, er en kognitiv orientert hjerneforsker, den andre, Bernhard Waldenfels, er filosof interessert i fenomenologi, den tredje er Paul Fulton, zen-buddhist og psykoterapeut og den fjerde, Gary Yontef, er psykolog og gestaltterapeut. Waldenfels er tysk,

de tre andre amerikanske. Forfatternes ordbruk tydeliggjør forskjellen mellom gestaltterapeuten og de tre andre forfatterne. Det er Yontef som bruker begrepet awareness der de andre tre hovedsakelig velger å bruke attention eller consciousness. De andre tre forfatterne skiller mellom awareness og attention og presenterte forskjellige måter å være attentive på.

Posner tenker det er nyttig for terapeuter å se på attention som et organisk system med flere komponenter som utfører forskjellige funksjoner, som for eksempel opprettholdelse av årvåkenhet, orientering av sansestimuli og hvordan forholde seg i konfliktfylte situasjoner. Han er opptatt av at det går an å trene opp disse funksjonene når de blir forstyrret gjennom forskjellige former for det han kaller *attention state training*.

Waldenfels hevder at oppmerksomhet er kognitiv og at attention har to betydninger. Den ene kaller han på tysk *auffallen*, som oversatt til norsk betyr: å bli oppmerksom på noe som er påfallende. Det er noe som skjer meg, det er omgivelsene som påvirker meg og det tar tid før det går opp for meg, før det slår meg at det er sånn det henger sammen, sånn det er. Den andre forståelsen av begrepet er *aufmerken*, som på norsk betyr å være oppmerksom, der jeg har ansvar for hvordan jeg retter og bruker min oppmerksomhet. Han mener at ethvert forsøk på det å relatere denne siste formen for oppmerksomhet til awareness og mindfulness er vanskelig.

Fulton sier at å praktisere mindfulness er: «being aware of where your mind is from moment to the next, with gentle acceptance», (Ibid, s.16). Det betyr at når man praktiserer mindfulness setter man til side bestrebelsene på å forandre sine erfaringer og i stedet vende helhjertet all oppmerksomhet til selve erfaringen.

Yontef forklarer at å arbeide med å øke klientens awareness på hva de faktisk sanser og erfarer, gjør det mulig for dem å bli klar over hva de har behov for og gir dem en større forståelse for sin situasjon og sine valg. Han kaller prosessen med å øke pasientens awareness for *the phenomenology of awareness* slik også Perls gjorde det.

Etter å ha lest disse fire forfatterne, forsto jeg til fulle at mitt prosjekt med å oversette tre ord innebar mye mer enn bare en oversettelse. Hvert av de tre ordene kan bare forstås i sin sammenheng. Det var enighet om at attention og consciousness er kognitive begreper. Det er stor likhet mellom bruk av ordet attention og awareness i deler av en meditasjonspraksis og i gestaltterapi. Også innen hjerneforskning er man opptatt av hva som skjer med oppmerksomhet på fornemmelser og varhet for sansenes fungering ved blant annet hjerneskader.

Varhet og varhetsprosessen

Joyce & Sills (2001; 2014) antyder at det er en prosess fra man er var (aware) til man blir oppmerksom (pay attention): «Når du bevisst fokuserer din varhet (awareness), er du oppmerksom (you are paying attention), og det er i denne rettede varheten (awareness) som er den sentrale terapeutiske handling ...» (Min oversettelse, ibid., s. 31-32). Her bruker forfatterne forskjellige ord på prosessen de beskriver og kaller det også en aktivitet som støtter vår prosessenkning.

Bloom hevdet allerede i sin artikkel i 2012 at vi bare kan forstå awareness-begrepet fullt ut når vi forstår det som en awareness-consciousness-prosess, eller på norsk slik vi har formulert deler av prosessen: en varhet-bevissthets-prosess. Han skiller mellom awareness, oppmerksomhet (attention) og bevissthet (consciousness). Varhet (awareness) er vår begynnende oppvåkning til det som er (for eksempel det øynene ser idet de åpner seg og ennå ikke er helt fokuserte, eller bankingen i en sår kroppsdel). Varhet (awareness) er avslappet sansning, i motsetning til den mer fokuserte oppmerksomheten (attention). Bloom sier at bevissthet kommer etter awareness i kontaktsekvensen. Når vi handler, så gjør vi det med bevisst betenksomhet (conscious deliberateness). Vi bruker kunnskap til å veilede oss og utvide vårt perspektiv på verden. Varhet (awareness) uten bevissthet er tom fornemmelse, men varhet (awareness) er plattformen som bevisstheten hviler på. Varhet (awareness) er alltid, til en viss grad, nærværende.

Han skriver i den siste artikkelen sin (2019) at ved å spørre en person om hva vedkommende er var på (aware of), ber vi dem om å vende sin oppmerksomhet til sin opplevelse og til å reflektere over den. Når vi reflekterer over en sansefornemmelse, er vi bevisste. Han understreker at vår evne til å forstå våre erfaringer, fenomenologisk og klinisk, er med på å forme oss og vårt syn på det å være mennesker sammen med andre mennesker. Han påstår at strømmen av erfaringer er the awareness-consciousness continuum og at det er flyten i denne prosessen som påvirker kvaliteten i kontakten og terapiprosessen. Samtidig understreker han viktigheten av begrepet awareness, fordi det uttrykker vår kroppslige, fornemmende tilstedeværelse, at vi er årvåkne, klare og fullstendig åpne for våre omgivelser.

Oppmerksomhet har vært det ordet mange skandinaviske forfattere har brukt som oversettelse av awareness. Det å vende sin oppmerksomhet mot noe, kan sees som en mer eller mindre bevisst handling som gir retning. Waldenfels beskriver tidligere i denne artikkelen at attention har en annen kvalitet

enn awareness nettopp på grunn av denne rettete oppmerksomheten. Dette er grunnen til at Krüger og jeg inkluderte oppmerksomhet som en del av varhets-oppmerksomhets-bevissthetsprosessen.

I min samtale med Staemmler (2018) ga han uttrykk for at han var uenig med oss i rekkefølgen av varhet-bevissthetsprosessen og mente at attention (oppmerksomhet) er første fase i denne prosessen, deretter følger awareness (varhet) og til sist consciousness (bevissthet). Han brukte som eksempel at når vi retter vår oppmerksomhet på hvordan vi puster, kan vi bli var på fornemmelsene i kroppen der pusten sprer seg eller stopper opp, noe som leder til en bevissthet om hvordan vi puster i den konkrete situasjonen. Dette kan minne om fremgangsmåten i meditasjonsøvelser og er gjenkjennelig i det både Waldenfeld og Fulton sier om oppmerksomhet i intervjuet med Staemmler.

Fra terapi og undervisning kan jeg også gjenkjenne at jeg ofte begynner med å rette oppmerksomheten mot klienten eller studentene der jeg legger merke til hvordan de kommer inn i rommet og hva som skjer med meg når jeg sitter der, for så å bli var på hva jeg sanser: hva jeg ser, hører eller kjenner i kroppen. Disse sanseinntrykkene og kroppslige fornemmelsene kan lede til en mer bevisst refleksjon over hva jeg blir klar over som så kan lede til hva jeg velger å gjøre.

Jeg har også hatt erfaringer i terapirommet der varhetsprosessen har hatt et annet forløp enn eksemplene over viser. I noen situasjoner har jeg blitt oppgitt, irritert på meg selv og klienten, jeg har følt meg som en dårlig terapeut som aldri kommer til å lære hva jeg skal gjøre. Jeg har følt meg overveldet og maktesløs. Det har gjerne tatt litt tid før jeg er blitt oppmerksom på hva som skjer med meg og jeg gjenkjenner det i den ene type oppmerksomhet som Waldenfeld omtaler som auffallen, der det er omgivelsene som får noe til å skje med meg. Når jeg så blir oppmerksom på at jeg har latt omgivelsene (klienten og terapien) overvelde meg, kan jeg velge om jeg vil følge den figuren (overveldelse, føle meg som en dårlig terapeut) eller se om det er noe annet å rette min oppmerksomhet mot. I dette eksempelet er rekkefølgen i prosessen mer i tråd med slik Krüger og jeg opprinnelig formulerte varhetsprosessen. Her er det flere fornemmelser og tankeprosesser som jeg blir var på før jeg blir oppmerksom på at det er omgivelsene, eller rettere sagt klienten og det hun bringer inn i terapirommet, som overvelder meg.

Varhetsprosessen kan også begynne med at jeg har en bevisst plan der jeg for eksempel skal forelese over et tema eller lede et møte med en agenda. Jeg kan da være oppmerksom på hva jeg sier, hvordan jeg snakker, rekkefølgen og om jeg følger manus eller ikke. Responsen jeg får, leder gjerne til at jeg blir var og oppmerksom på hva som skjer med meg.

Alle disse eksemplene viser at en prosess som inkluderer varhet, oppmerksomhet og bevissthet kan ha forskjellig rekkefølge og ikke nødvendigvis følger den Krüger og jeg opprinnelig hevdet.

Avslutning

I denne artikkelen har jeg vist hvordan awareness blir brukt som et sekkebegrep på engelsk, og hvordan varhetsprosessen er dekkende for det som opprinnelig ble kalt awareness continuum av Laura og Fritz Perls. Jeg har vist at forskjellige faggrupper bruker forskjellige ord og begreper som attention, consciousness og awareness i situasjoner der mange gestaltterapeuter hovedsakelig bruker ordet awareness. Hvilke ord som anvendes henger sammen med teoretikernes ståsted og hvilke tradisjoner de tilhører. Mange faggrupper har vært mer opptatt av den kognitive forståelsen av begrepene attention og consciousness og bruker awareness hovedsakelig når det omhandler sansbare fenomener.

Blooms kritiske holdning til hva våre grunnleggere har skrevet og hans iver og engasjement etter å videreutvikle teorien, har vært en god støtte for meg i arbeide med denne artikkelen. Jeg var etter utgivelsen av Krügers og min bok både sliten og tom. Det hadde vært flere år med teoristudier, oversettelse, omskriving av grunntekstene og teoretiske diskusjoner for å forstå og formulere den eksakte meningen av ord og begreper. Og diskusjonene fortsatte etter utgivelsen av boken i undervisning og faglige fora. Det at Bloom i sin artikkel (2019) fremhever viktigheten av å lytte til gestaltteoretikere fra flere land og kulturer, har medvirket til at jeg har skrevet denne artikkelen. Skrivningen har gått parallelt med oversettelsen av boken og min forståelse av det engelske awareness-begrepet og awareness-prosessen har blitt utvidet parallelt med at jeg har falt til ro med valg av oversettelsen som er brukt i læreboken. Det har stadig blitt tydeligere for meg hvor komfortabel jeg er med å bruke ordene var, oppmerksom eller bevisst i stedet for aware. Awareness og aware er blitt som fremmedord uten mening. Personlig synes jeg det er en befrielse at det er norsk språk som brukes i undervisningen og terapirommet.

Som skrevet tidligere: Språk både uttrykker og skaper mening. Jeg mener det er et klart skille mellom det som fornemmes gjennom sansene og det som forstås med tankene. Varhet og awareness er nær det sanselige, mens bevissthet og oppmerksomhet er mer kognitivt forstående. Perls la stor vekt på det å være både var og oppmerksom, men var mindre opptatt av bevisst refleksjon. Jeg mener at når en person begynner å sette ord på sine fornemmelser er det i seg selv en oppmerksomhetsøvelse og begynnende bevissthetsprosess. Det jeg

tenker er det særegne og aller viktigste for meg med gestaltterapien, er at det legges så stor vekt på det å være var vår kroppslige, fornemmende tilstedeværelse, at vi er årvåkne, klare og fullstendig åpne for våre omgivelser. Og at vi så kan bruke denne årvåkenheten til å ta bevisste og kanskje klokere valg.

Litteraturliste

- Baalen, D. van (2002) Awareness er ikke nok. I: S. Jørstad og Å. Krüger (red) *Den flyvende hollender*, s. 42–46. Oslo: NGI.
- Bloom, D (2012) Sensing animals/ knowing persons: a challenge to some basic ideas in gestalt therapy. I: I. T. Levine: *Gestalt therapy. Advances in Theory and Practice*. USA: Routledge.
- Bloom, D (2019) From Sentience to Sapience: The Awareness-Consciousness Continuum and the Lifeworld. In: *Gestalt Review* 23 (1) ss 18-43.
- Fulton, P: (2009) Attention, Awareness and Mindfulness in Psychotherapy. In: *Studies in Gestalt Therapy* 3 (2) 13-34.
- James, W (1890) *The principle of psychology*. New York: Holt.
- Joyce, P. & Sills, C. (2001/2014) *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.
- Mead, G H. (1934/1963) *Mind, Self and society: From the standpoint of a social behaviorist* (C. W. Morris, Ed) Chicago: University of Chicago Press.
- Nunn, C. (1996) *Awareness. What it is, what it does*. London and New York: Routledge
- Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1951/1994) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Gouldboro: The Gestalt Journal Press.
- Perls, L. 1992) *Living at the Boundary*. USA: The Gestalt Journal.
- Posner, M. I. (2009) Attention, Awareness and Mindfulness in Psychotherapy. In: *Studies in Gestalt Therapy* 3 (2) 13–34.
- Skottun, G (2012) Awareness, teori og praksis. I: *Norsk Gestalttidsskrift*. 9 (1) 7–25.
- Skottun, G og Krüger, Å (20017) *Gestaltterapi. Lærebok i teori og metode*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Waldenfels, B (2009) Attention, Awareness and Mindfulness in Psychotherapy. In: *Studies in Gestalt Therapy* 3 (2) 13–34.
- Wollants, G (2012) *Gestalt therapy. Therapy of the Situation*. London: Sage.
- Yontef, G (2009) Attention, Awareness and Mindfulness in Psychotherapy. In: *Studies in Gestalt Therapy* 3 (2) 13–34.

TEORI OG PRAKSIS



– Ja, jeg har taushetsplikt...

Etiske dilemmaer ved mistanke om vold i nære relasjoner

Av Mari K. M. Brathagen

I denne artikkelen vil jeg tydeliggjøre hvordan jeg som gestaltterapeut kommer i et etisk dilemma i forhold til taushetsplikten når jeg får mistanke om at et barn utsettes av vold av sin mor som er min klient. Jeg vil vise hvordan vi som gestaltterapeuter kan møte denne problemstillingen i lys av lovverk, egen profesjonsetikk og samarbeid med andre faginstanser.

Jeg aktualiserer dette med et tenkt kasus som er sammensatt av ulike menneskemøter og situasjoner i min praksis som gestaltterapeut og miljøarbeider på krisesenter.

NØKKELOD: *taushetsplikt, vold i nære relasjoner, profesjonsetikk, avvergeplikt og samarbeid.*

Innledning

Som terapeut har jeg flere ganger opplevd utfordringer i forhold til taushetsplikten og mulig avvergeplikt. Et tilfelle var da ei ung jente kom til meg fordi hun strevde med muskelspenninger og selvskading. Hun fortalte i terapi at hun ble utsatt for gjentatt grov seksualisert vold av sin kjæreste, men hun ville ikke at noen andre skulle vite det. Et annet tilfelle var da en mannlig klient med fire små barn fortalte at han var under et strengt kontrollregime av sin

kone. Kona kontrollerte både han og barna, blant annet hadde han funnet ut at hun hadde full kontroll på mobilen og bilen hans. Han fortalte at hun også brukte fysisk vold. I disse møtene kjente jeg meg alene og strevde med hvordan situasjonene skulle håndteres. Jeg hadde for liten kunnskap om lover og regler samt hvem jeg kunne og burde henvende meg til for å få hjelp. Under studiet «Vold i nære relasjoner, menneskerettigheter og profesjonsetikk» ved Universitetet i Sørøst-Norge fikk jeg anledning til å fordype meg i temaet. Denne artikkelen er en omarbeidelse av mitt eksamensarbeid våren 2019.

I fagmiljøer som barnevern og politi blir det ofte hevdet at vold og overgrep i nære relasjoner er vanskelig å avdekke og at det kan være at «du ser det ikke før du tror det». For hvis vi *ikke* tror at vold og overgrep mot barn kan skje, så ser vi det heller ikke, selv om barnet «står» rett framfor oss. Studier viser at det tar 17,5 år i snitt før utsatte for seksuell vold i nære relasjoner forteller om krenkelsene (Thorkildsen, 2015, s. 77). Når noen forteller om vold i nære relasjoner er det viktig at vi som gestaltterapeuter vet hvilke tverrfaglige samarbeidspartnere vi har og hvordan vi skal håndtere dette i forhold til taushetsplikten.

Psykisk helsearbeid beveger seg i et skjæringspunkt mellom retten til best mulig helsehjelp og retten til integritetsvern (Stang og Sveaass, 2016, s. 130) og kan krysse flere av menneskerettighetene. Jeg har her valgt å skrive om når barn opplever vold i nære relasjoner og jeg vil diskutere taushetsplikten med tilhørende lover opp mot Barnekonvensjonen artikkel 19 (Stang, 2016, s. 178). Jeg har fokus på taushetsplikten i Alternativ behandlingsloven (2003), som henviser til Helsepersonelloven (1999), da det er denne loven gestaltterapeuter må forholde seg til, og jeg vil knytte dette opp mot gestaltterapeuters profesjonsetikk. Til slutt vil jeg presentere tverrfaglig samarbeid som en del av forebyggende tiltak.

«Å opptre profesjonelt vil si å utvikle og besitte både den faglige og den etiske kompetansen som faget krever, kunne regler og retningslinjer, men også ha dømmekraft og relasjonell kompetanse».

(Utdanningsforbundet Rogaland, s.8)

Vold i nære relasjoner

Vold blir ofte definert som en hver handling mot en annen person som skader, smerter, skremmer eller krenker, får en person til å gjøre noe mot sin vilje

eller som får en person til å slutte og gjøre noe han eller hun vil (Heltne & Stensvåg, 2017, s. 19). Vi vet i dag at vold i nære relasjoner er et omfattende samfunnsproblem og omfatter en rekke voldsformer. Straffelovens § 282 (2005) definerer nære relasjoner som nåværende eller tidligere ektefelle, samboer, slektninger i nedstigende linje, egne slektninger i oppstigende linje eller noen i ens husstand eller i ens omsorg. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) foretok i 2013 en undersøkelse som kartla voldserfaring hos et tverrsnitt av befolkningen fra 18-75 år. I rapporten oppgav 33% av mennene og 27,7% av kvinnene at de hadde opplevd mindre alvorlig fysisk vold av foreldrene i barndommen. 15% av kvinnene og 11,2% av mennene oppga at de hadde opplevd psykisk vold, og til sammen hadde 10% av de spurte opplevd alvorlig vold som å bli slått, sparket eller blitt banket opp (Thoresen, S. & Hjemdal, O. K., 2014, s. 16).

Vold kan deles inn som fysisk, psykisk, seksualisert, materiell og latent vold. Fysisk vold mot barn er villet bruk av fysisk makt som blant annet å slå, sparke, bite, dytte, lugge, dra, riste eller noe som påfører barnet smerte, skade eller skremmer det. Seksuell vold mot barn dekker et vidt spekter av seksuelle handlinger, trakassering, vold, incest og voldtekt. Psykisk vold er handlinger som påfører barnet noe negativt, gjentatte handlinger som skaper en opplevelse av verdiløshet. Som eksempel er at foreldre nedverdiger, skremmer eller terroriserer barnet gjennom å formidle at barnet er uønsket, uelsket, mangelfullt eller kun er verdifullt når det oppfyller foreldrenes behov (Aakvaag, Thoresen & Øverli, 2017, s. 269-274). Barn kan også eksponeres for vold mellom voksne gjennom syn, hørsel og berøring.

Konsekvenser og senskader av vold

Konsekvensene av volden kan være stor og det regnes av mange faginstanser som et folkehelseproblem. Det finnes en rekke studier som dokumenterer at det er større risiko for psykiske helseproblemer som voksen om man er utsatt for vold i barndommen (Thoresen & Myhre, 2017, s. 150). Midt på 1990-tallet gjorde amerikanske forskere en studie av 17 000 voksne i den såkalte Adverse Childhood Experience (ACE)-studien. Studien viste at helserisikoen i voksen alder øker betraktelig om du som barn har vært utsatt for vanskelige oppvekstvilkår i form av psykisk og/eller fysisk, seksuelt misbruk, omsorgssvikt eller rusmisbrukende eller psykisk syke foreldre. Studien viser at flere negative erfaringer øker risikoen for fysisk og psykisk sykdom i voksen alder og at det kan gi opptil 20 års kortere forventet levetid (Nordanger &

Braarud, 2018, s. 22). Barn som vokser opp under slike forhold strever ikke bare med de nedbrytende og negative effektene av erfaringene, men de mister også de gode erfaringene som er så viktige for barns utvikling. Tilknytningen mellom barnet og omsorgspersonen blir utrygg når den som skal være en støtte og trygge barnet, i stedet krenker det (Hagen, Barbosa da Silva & Thelle, 2016, s. 13).

Tilsynelatende tar ikke alle skade av å vokse opp i omgivelser med omsorgssvikt og overgrep som vold i nære relasjoner. Beskyttelsesfaktorer hos barn som erfarer vold i oppveksten er gode vennskap på skolen, relasjoner i nærmiljøet eller en signifikant person i familien. Individuelle faktorer kan være kognitive og problemløsende evner, interesser/hobbyer, temperament, kjønn, intelligens samt det å ha evnen til å søke hjelp når det blir vanskelig (Olsen & Traavik, 2017).

Forebygging

Et viktig mål i arbeidet med barn og unge som opplever vold i nære relasjoner er forebygging. Vi kan dele forebygging av vold og overgrep i tre kategorier. Primær forebygging er å hindre at vold og overgrep starter, sekundær forebygging er å stoppe overgrep og tertiær forebygging er å hindre eller begrense følgetilstander av vold og overgrep (Nordanger & Braarud, 2018, s.108 og Søftestad, 2018, s. 264-280).

Avdekking er et viktig sekundær-forebyggende tiltak og kontakt med hjelpeapparatet kan skape forebyggende rammer. Likevel kan mange av oss hjelpe kjenne på frykten for kanskje å ta feil, som igjen kan føre til at vi vegrer oss for å ta opp vår mistanke. Kompetanse og gode rutiner hos hjelpeapparatet kan gi større trygghet i hvordan vi skal håndtere og vurdere situasjonen når avdekking av vold skjer.

Menneskerettigheter, lovverk og profesjonsetikken

Det er en nær forbindelse mellom profesjonsetikk og menneskerettigheter, samtidig er det viktig å være klar over at profesjonsetiske prinsipper ikke står over bindende rettsregler nedfelt i lov, grunnlov og menneskerettighetskonvensjoner (Stang & Sveaass, 2016, s. 23). Profesjonsetikk er et rammeverk som profesjonene forholder seg til, og de etiske prinsippene skal være veiledende og fremme refleksjon omkring etiske problemstillinger. Taushetsplikten står sentralt i profesjonsetikken og den innebærer en plikt til å hindre at

uvedkommende får tilgang til opplysninger som er taushetsbelagte (Ruyter, Førde & Solbakken, 2010, s.105). I lovverket finner vi taushetsplikten i både Forvaltningsloven § 13 (1967), Helsepersonelloven § 21 (1999) og i Alternativ behandlingsloven (2003).

Menneskerettigheter

Vårt demokrati og velferdssamfunn er tuftet på menneskerettighetene, og de har en stor plass i helse- og sosialfeltet. For å sikre grunnleggende menneskerettigheter og fred i Europa vedtok Europarådet i 1950 Den europeiske menneskerettskonvensjonen (EMK). Dette var et rettslig bindende dokument og Norge ratifiserte (tilsluttet seg) den i 1952 og innarbeidet den i norsk lov i 1999.

Allerede i 1948 slo FNs menneskerettigheter fast at «Alle mennesker er født frie og med samme menneskeverd og samme menneskerettigheter». Men ikke før 1989 fikk barn sin egen konvensjon som økte beskyttelsen av barn og som tar vare på barns rettigheter spesielt, Barnekonvensjonen (Smith, 2016, s.18). I artikkel 19 i Barnekonvensjonen beskyttes barn mot alle former for vold, overgrep, mishandling og omsorgssvikt (Hennum, 2016, s. 330). Vi finner igjen mange av bestemmelsene i konvensjonen i lovverket. Blant annet kan vi se i Barneloven § 30 (1981) at det er forbudt med enhver form for vold i oppdragelsen jf. artikkel 19 i Barnekonvensjonen. I 2014 fikk Grunnloven, Norges høyeste rettskilde, et nytt kapittel E, hvor de mest sentrale menneskerettighetene ble inkorporert.

Taushetsplikt

Det er mange yrkesgrupper som er pålagt taushetsplikt gjennom lovgivning. Eksempler er prester, advokater, helsepersonell, ansatte i offentlig sektor som barnevern, lærere og Nav. Gestaltterapeuter skal forholde seg til taushetsplikten i § 4 i Alternativ behandlingsloven (2003). Paragrafen viser til at bestemmelsene om taushetsplikt i §§ 21–25 i Helsepersonelloven (1999) gjelder de som utøver alternativ behandling.

Helsepersonellovens formål er å bidra til sikkerhet for pasienter og kvalitet i helse- og omsorgstjenesten samt tillit til helsepersonell og helse- og omsorgstjenesten. Hovedhensikten med taushetsplikten er at helsepersonell skal hindre at andre får adgang eller kjennskap til opplysninger om folks legems- eller sykdomsforhold eller andre personlige forhold som de får vite om i egen skap av å være helsepersonell.

Taushetsplikten har noen begrensninger. Blant annet i § 25 hvor det står at «med mindre pasienten motsetter seg det, kan taushetsbelagte opplysninger gis til samarbeidende personell når dette er nødvendig for å kunne gi forsvarlig helsehjelp». Taushetsplikten kan også ifølge § 22 oppheves dersom den det gjelder gir sitt samtykke, gitt forutsetninger om personen har samtykkekompetanse.

Opplysningsplikt

Helsepersonell har ifølge § 32 og § 33 i Helsepersonelloven opplysningsplikt til barnevernet uten hinder i taushetsplikten § 21 om der er grunn til «å tro at en gravid kvinne misbruker rusmidler på en slik måte at det er overveiende sannsynlig at barnet vil bli født med skade», jf. Helse- og omsorgstjenesteloven § 10-3 (2011) eller «når det er grunn til å tro at et barn blir eller vil bli mishandlet, utsatt for alvorlige mangler ved den daglige omsorgen eller annen alvorlig omsorgssvikt». Helsepersonell skal uten ubegrunnet opphold melde fra til barneverntjenesten om det er «grunn til å tro», det vil si at de som melder fra ikke med sikkerhet må vite.

Ifølge § 3-6 i Retten til vern mot spredning av opplysninger, skal helsepersonell, om det er gitt informasjon som er underlagt den lovbestemte opplysningsplikten, informere om at opplysninger er gitt og hvilke opplysninger det dreier seg om (Pasient- og brukerrettighetsloven, 1999).

Gestaltterapeuter, med mindre de også er autorisert helsepersonell, er ikke bundet av opplysningsplikten. Vi har derimot alle en avvergeplikt.

Avvergeplikt

I Straffelovens § 196 (2005) reguleres avvergeplikten hvor vi alle er pålagt en plikt til å avverge en rekke forbrytelser etter loven. Avvergeplikten er en plikt til å søke å avverge en straffbar handling eller følgene av den, og plikten gjelder uten hensyn til taushetsplikten.

Fem spørsmål hvis du lurer på om du har avvergeplikt.

1. Er handlingen listet opp i straffelovens paragraf 196?
2. Kommer handlingen til å skje sikkert eller sannsynlig?
3. Er det fortsatt mulig å forhindre at handlingen skjer?
4. Kan jeg avverge uten å utsette meg selv, mine nærmeste eller noen uskyldige for fare?
5. Kan jeg avverge uten fare for selv å bli tiltalt eller siktet?

Om svaret er ja på disse spørsmål har du plikt til å varsle politiet. Er barn involvert skal også barnevernet varsles (Plikt.no).

Profesjonsetikk

Ordet etikk kommer fra det greske *ethice* som har betydningen skikk (Lingås, 2011). Profesjonsetikk er regelteknikk hvor overordnede spørsmål og enkelttilfeller drøftes i lys av regelverket profesjonen har satt opp (Ruyter, Førde & Solbakken, 2010, s. 29). Etikk er de verdibaserte refleksjonene vi alle gjør i de ulike profesjonene, og de viser seg gjennom våre handlinger og vår atferd. Et godt etisk perspektiv skal være gjenkjennelig, fungere i praksis og gagne de mellommenneskelige forhold over tid (Kversøy, 2017, s. 19).

Ifølge etiske prinsipper for gestaltterapeuter bygger gestaltterapi på et verdigrunnlag, forankret i menneskerettighetene, der mennesker ansees som frie, unike individer som alle har det samme menneskeverd. Gestaltterapeuter er forpliktet til å drive sin virksomhet og behandling i henhold til norsk lovgivning (Norsk gestaltterapeuters forening, 2019). Gestaltterapeuter skal opptre lojalt i forhold til klienten og overholder taushetsplikten i samsvar med Alternativ behandlingsloven § 4. De skal også uten hinder i taushetsplikten i spesielle tilfeller, der klienten representerer en vesentlig fare for seg selv eller andre, gi opplysninger videre til politi, helsevesen eller barnevern. Dette bør så langt det er mulig gjøres i samråd med klienten, eller slik at klienten er informert på forhånd. Jf. Lov om alternativ behandling av sykdom § 4, Lov om helsepersonell kapittel 5 § 21–25 og Lov om straff § 196 (Norsk gestaltterapeuters forening, 2019).

Tverrfaglig samarbeid

Et samarbeid mellom foreldre/barn og ulike institusjoner/etater som møter barn og foreldre er viktig for å forebygge vold. I tråd med FNs barnekonvensjon, artikkel 3, skal målet med dette samarbeidet være prinsippet om barnets beste. Viktige instanser familier kan samarbeide med er fastlege, helsestasjon, barnehage, skole, psykisk og/eller somatisk helsevesen, familievern og barnevern.

For å få til et godt samarbeid er det avgjørende hvordan de ulike profesjonene forholder seg til hverandre og til hverandres arbeid. Offentlig instanser kan ha ulike roller utfra hvilken fase en voldssak er i. Når man for eksempel er i oppdagelsesfasen kan det først være behov for å drøfte saken anonymt med

barnevernet for å avklare om man har opplysningsplikt til barnevernstjenesten eller avvergeplikt ved å melde til politiet.

For å få til et godt samarbeid er tillit en viktig faktor. Tillit forbindes ofte med ærlighet, konfidensialitet og autonomi. Dette er verdier som også er knyttet sammen med viljen til å gjøre det beste for den andre, opplevd trygghet og kjennskap til hverandres arbeidsoppgaver som igjen letter samarbeidet gjennom overføring av informasjon og kunnskap. For å skape et godt samarbeidsklima er det også viktig at den enkelte kan formidle hva den kan bidra med i form av kompetanse.

Kasus

I dette kasuset møter jeg en ung kvinne som mulig utøver vold mot sin datter. Jeg er i oppdagelsesfasen og det er vårt første møte.

Cathrine er 23 år og kommer til samtale da hun sliter med dårlig selvbilde og sinne. Hun sitter urolig i stolen og øynene flakker. Hun snakker med en del pauser. Jeg blir oppmerksom på at jeg sitter ytterst på stolen, strammer setet og holder pusten. Jeg er på vakt. Cathrine har en datter, Ida på 6 år, og hun forteller at både hun og datteren har et voldsomt temperament og at det er mye kjefting hjemme. En gang hun sendte «drittungen» på rommet raste og hylte datteren så høyt at politiet kom fordi naboen hadde meldt om husbråk. Cathrine forteller om sin vanskelige oppvekst med omsorgssvikt og overgrep. Hun forteller om tidligere stoffmisbruk. Hun sier at hun nå bare drikker alkohol for å roe seg ned. Hun vil så gjerne gå i terapi og få kontroll på livet, samtidig er hun livredd for at barnevernet skal ta barnet hennes. Hun er så redd for å miste henne. Hun spør om jeg har taushetsplikt.

Cathrine: – *Jeg vet jeg ikke er så god mor. Jeg drikker for mye, jeg er sinna og sier så dumme ting til Ida når jeg er full... Sånn som i går da jeg sa hun var en drittunge som aldri skulle vært født og om hun ikke sluttet med å hyle skulle jeg klype henne i tunga. Jeg er så lei meg. Er så redd for barnevernet. Jeg er så redd for at noen skal få vite hvordan det er hos oss. Du har taushetsplikt du..?*

Jeg: – *Ja, jeg har taushetsplikt...*

Jeg hører selv hvor lite troverdig jeg er. Det store MEN blir hengende som et taust, rungende ekko i rommet. Hun ser på meg og jeg ser på henne. Det er som noe lukker seg mellom oss. Vi snakker videre om hennes oppvekst. Hun snakker fort og mye, og jeg blir mye i mine egne tanker. Vi avslutter og avtaler

en ny time neste uke. En dag før neste avtale avbestiller klienten timen og jeg melder ikke min bekymring.

Drøfting

Som profesjonsutøver har gestaltterapeuter et ansvar til å oppfylle menneskerettighetene og handle i tråd med sin profesjonsetikk (Norsk gestaltterapeuters forening, 2019). Av og til oppstår det situasjoner, som i dette kasuset, hvor du ved å overholde taushetsplikten risikerer at et barn blir utsatt for vold. Eller dersom du overholder avvergeplikten og bryter taushetsplikten, mister du klienten og muligheten til kanskje å gjøre noe som gagnar både barnet og klienten.

Vold i nære relasjoner, især den psykiske volden, kan være vanskelig å definere og gjenkjenne. Den psykiske volden som utøves mot barn er ofte vanskelig å avdekke og det er grunnlag for å tro at det er mørketall av vold mot de minste. Kan det være at vi ikke anser psykisk vold som så farlig eller skadelig?

Mor forteller meg i kasuset at hun kjefter, truer og ydmyker datteren ved at hun kaller henne for «drittunge» og at hun sier «du skulle aldri vært født». Jeg undrer om mange med meg har tenkt at denne form for «kommunikasjon» ikke er vold? Det blir jo ikke brukt fysisk makt eller slag? Kan noen mene at kjefting og truende adferd er en form for oppdragelse, og at dette hører privatlivet til?

Ut ifra informasjonen i kasuset mener jeg det er grunnlag for å mistenke at dette barnet er utsatt for vold. Barneloven § 30 slår fast at adferd som skremmer, ydmyker eller krenker barnet og som gir barnet en følelse av frykt, avmakt skyld, skam, mindreverd, fortvilelse eller en grunnleggende følelse av ikke å være ønsket eller elsket er forbudt.

Når Cathrine spør om jeg som gestaltterapeut har taushetsplikt tenker jeg og sier: «Ja, jeg har taushetsplikt...». På den ene side har jeg taushetsplikt ifølge § 21 i Helsepersonelloven og Alternativ behandlingsloven § 4 og min yrkesetikk tilsier at jeg skal ta hensyn til hennes integritet og autonomi. Hun søker hjelp for å få orden på livet, hun betaler av egen lomme og hun viser seg meget sårbar ved å dele skammen hun bærer på. Jeg tenker at hun har en vilje til endring.

På den andre side har hun et barn, og det hun forteller gjør at jeg kjenner på bekymring i forhold til mulig psykisk og/eller fysisk vold mot dette barnet. Hun forteller om mye sinne, frustrasjon, rusmiddelbruk og om egen

erfaring med overgrep. Utfordringen for meg som terapeut er: Hvem skal hensyntas? Har jeg med bakgrunn i min mistanke om mulig pågående vold, plikt til å melde min bekymring? Mitt dilemma er hva som er det beste for klienten og barnet. Har jeg mulighet til å hjelpe dem gjennom terapi og dermed overholde taushetsplikten, eller skal jeg umiddelbart sende en bekymringsmelding til barnevernet for å stoppe mulig vold mot barnet?

Det kan være fristende å gå inn i denne samtale med «loven i hånd» og hevde at all vold mot barn er ulovlig og at dette straks må opphøre om Cathrine vil beholde barnet. Men hva vil jeg oppnå da? Vil jeg da bruke samme «oppdragelsesstrategi» som Cathrine ved å skremme og true henne? Kanskje har Cathrine vokst opp med nettopp denne måten å bli oppdratt på? Ved å handle på den måten risikerer vi at tilliten mellom oss blir brutt, hun føler seg dolket i ryggen og avbryter terapien.

Er man helsepersonell sier § 33 i Helsepersonelloven at man uten hinder av taushetsplikten etter § 21 skal melde fra til barnevernstjenesten uten ugrunnet opphold om det er grunnlag til å tro barnet blir eller vil bli mishandlet, utsatt for alvorlige mangler ved den daglige omsorgen eller annen alvorlig omsorgssvikt. Mistenker vi som gestaltterapeuter pågående vold eller overgrep mot barn settes avvergeplikten i Straffelovens § 196 foran både taushetsplikten i Forvaltningsloven, Alternativ behandlingsloven og Helsepersonelloven, og man kan bli straffet med inntil et års fengsel om man unnlater å melde når en bør forstå at det foregår, eller mest sannsynlig foregår, vold.

Samtykke

For at jeg skal overholde taushetsplikten samtidig sørge for å avverge mulig straffbar handling eller følgende av den, kan jeg forsøke å få mor til å gi meg samtykke. Et samtykke vil gi meg mulighet til å drøfte denne situasjonen med andre mulige hjelpere hvor hensikten er å avverge volden, styrke mor sin omsorgsevne og forebygge at datteren får tilknytningsforstyrrelser, psykiske problemer og atferdsvansker.

Jeg mener det er svært viktig å forebygge at barn får relasjonstraumer når vi vet hvor store senskader det kan medføre. Et viktig forebyggende arbeid å få slutt på pågående vold mot barn, og avdekking er et sekundær-forebyggende tiltak (Søftestad, 2018, s. 272). Familien bør få adekvat hjelp og hjelpeapparatet kan trenge å samarbeide om å behandle/bedre familierelasjonen. Hjelpetiltak for familier som strever er mange og vi kan finne mye god infor-

masjon blant annet på nettsidene dinutvei.no og plikt.no utarbeidet av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Familievernkontorene er for eksempel ett tiltak som finnes over hele landet og som ikke krever henvisning. Her arrangeres det blant annet en rekke kurs som blant annet Circl og Security (COS), «Bryt voldsarven», «Sinnemestringskurs», og kurs for aleneforeldre «Hva med meg». Barnevernet kan også sette inn hjelpetiltak som tilbud om besøkshjem eller støttekontakt og gi råd og veiledning. Stiftelsen Alternativ til Vold (ATV) er et behandlings- og kompetansesenter mot vold, med særlig vekt på vold i nære relasjoner. Dette er et lavterskeltilbud hvor du kan ta kontakt uten rekvisisjon og det finnes 13 kontorer i Norge, hvor hele familien får hjelp både voldsutsatte og voldsutøvere.

For å få til et godt samarbeid, også i terapirommet, er vi avhengig av trygghet og åpenhet. Med ærlighet, trygghet og tillit kan det være mulig at vi kan få til et samarbeid med andre hjelpere selv om moren i utgangspunktet er meget skeptisk til dette. Kan det være mulig å utfordre moren til selv å ta kontakt med familievernkontoret og/eller barnevernet? Kanskje kan det å ha en gestaltterapeut med på laget støtte henne nok til å åpne opp for å få hjelp?

Refleksjon

I dette kasuset klarte Cathrine å snakke om sin aggresjon, redsel, skam og skyld. Hun fortalte om sin redsel, mens jeg holdt min tilbake. Jeg tenker i ettertid at vi begge var redde. Jeg var redd for at det hun fortalte ikke var bra for datteren hennes, redd for at jeg tok feil i min mistanke om vold, redd for at hun ikke stolte på meg, redd for å være en dårlig terapeut, redd for at hun kom til å slutte i terapi, redd for å ta kontakt med barnevernet og redd for hva barnevernet vil si og gjøre. Når klienten avbestilte kjente jeg på skam. På å være uendelig sårbar og så uendelig lite flink.

Under mitt arbeid med denne artikkelen blir det tydelig for meg hvordan jeg, i terapitimen, fikk nok med meg selv: Jeg var på hva som skjedde i meg, at jeg satt ytterst på stolen og knep setet, at jeg holdt pusten og var på vakt. Jeg hadde ikke evnen, der og da, til å dele noe av det som skjedde med meg og eventuelt omgjøre dette til en intervensjon. Nå ser jeg også at jeg kunne kontaktet det åpenbare, hennes flakkende øyne og urolige kropp og min manglende pust. På den måten kunne jeg trolig ha trygget feltet og samtidig kunne både hun og jeg fått mer kunnskap om hennes tanker, følelser og behov.

Ved å skape en trygg relasjon mellom klient og hjelper gis det mulighet

for å ta opp vanskelige og følelsesladete temaer og dette er i seg selv regulerende. Klienten i denne kasusen avbestilte neste time og kom ikke tilbake. Kanskje var ikke vår relasjon trygg nok?

Slik jeg ser det var det tilbakeholdelse mellom oss. Hun fortalt om hendelser hjemme, samtidig var det ikke tydelig hva hun var redd skulle tilkomme barnevernet. Her kunne jeg også anerkjent hennes bekymring og samtidig hjulpet henne til å tydeliggjøre hennes redsel ved å si «Jeg hører du er redd, kan du si mer om hva du er redd for?» Vi kunne undersøkt hvilke erfaringer hun hadde med barnevernet, om det tidligere hadde fått bekymringsmeldinger om Ida og hva hun selv tenkte var ugreit mellom dem. Jeg kunne også anerkjent at hun faktisk fortalte om episodene og at jeg tenkte det var modig å gjøre seg sårbar. Jeg kunne delt hva jeg så og hørte som bekymret meg, og vi kunne forsøkte å få forståelse for hva taushetsplikten og avvergeplikt innebærer.

Mange vet ikke hvilken hjelp som finnes og jeg tenker en måte å trygge på er å dele kunnskap om mulige hjelpetiltak og hvordan man kan komme i kontakt med disse. Her kunne jeg også ha tilbudt meg å være en støtte for henne. Jeg kunne for eksempel vært sammen med henne når hun ringte familievernkontoret eller Alternativ til vold. Om min bekymring var vedvarende og jeg mente jeg måtte bruke avvergeplikten, kunne jeg informert henne om det og tilbudt henne å lese bekymringsmeldingen jf. våre etiske retningslinjer.

Når vi mistenker at barn og unge opplever vold i nære relasjoner kan det være nyttig å ha utviklet rutiner og struktur på hvordan vi hjelpere skal handle. Hjelpere kan ofte være redde for å bli stående alene i slike saker, derfor bør vi sikre oss et nettverk hvor disse vurderingene tas i fellesskap (Nordanger & Braarud, 2017, s.114).

Avslutning

I arbeidet med eksamensoppgaven og denne artikkelen drøftet jeg kasuset med fagfolk tilknyttet politi, kriesesenter og barnevernet. Det jeg erfarte i disse samtalene, var at det finnes ikke noe fasitsvar, men ofte mange spørsmål. Den viktigste erfaringen er nettopp hvordan andre instanser, utfra sitt faglige ståsted, spurte seg inn i mitt kasus. Jeg opplevde det som veldig nyttig og det gjorde at jeg reflekterte videre og så kasuset i bredere perspektiv.

Kompliserte og sammensatte saker kan ofte utfordre handlingskompetansen vår. Min redsel for å ta kontakt med andre faginstanser er nå mindre enn før jeg startet studiet og arbeidet. Jeg tenker det er nyttig for oss gestaltterapeuter å øve oss på tenkte situasjoner: Hvordan vi kan møte temaet vold i

nære relasjoner og samtidig ta vare på taushetsplikten i terapirommet – og hvordan vi kan løfte dette til et tverrfaglig samarbeid. Uansett – bli ikke sittende med bekymringen alene, ta heller kontakt med en kollega, veileder, barnevernet eller politiet. Der har vi mulighet til anonymt å drøfte vår mistanken og vår mulige avvergeplikt.

Det viktigste er hvordan vi, når vi møter slike utfordringer, kan gi våre klienter best mulig hjelp i et langtidsperspektiv. Vi trenger kunnskap og øvelse i dette arbeidet. Kanskje kan temadager med foredrag, deling av erfaring, kasus jobbing, og hvor ulike faggrupper samles være et innspill til å gi økt kunnskap om temaet?

Litteraturliste

- Hagen, M. B., Barbosa da Silva, A. & Thelle, M. I. (red.). 2016. *Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Heltne, U. & Steinsvåg, P. Ø. (2017). Begrepsavklaring og oversikt, i U. Heltne & P. Ø. Steinsvåg (Red.) *Barn som lever med vold i familien* (18-27). Oslo: Universitetsforlaget AS
- Hennum, R. (2016). Retten til beskyttelse mot vold, overgrep og utnyttelse, i N. Høstmælingen, E. S. Kjærholt & K. Sandberg, (Red.), *Barnekonvensjonen, barns rettigheter i Norge*. (s. 330-356) Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Kversøy, K. S. (2017). *Etikk – en praktisk vinkling*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer. Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Olsen, M. I. & Traavik, K. M. (2017). *Resiliens i skolen. Om hvordan skolen kan bidra til livsmestring for sårbare barn og unge. Teori og tiltak*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ruyter, K. W., Førde, R. & Solbakk, J. H. (2010). *Medisinsk og helsefaglig etikk*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Smith, L. (2016). *FNs konvensjon om barnets rettigheter*. I N. Høstmælingen, E. S. Kjærholt & K. Sandberg, (Red.), *Barnekonvensjonen, barns rettigheter i Norge*. (s. 17-73) Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Stang, E. G. (2016). Barns rett til familie og omsorg, særlig om barnevern. I N. Høstmælingen, E. S. Kjærholt & K. Sandberg, (Red.), *Barnekonvensjonen, barns rettigheter i Norge*. (s. 17-73) Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Stang, E. G. & Sveaass, N. (2016). *Hva skal vi med menneskerettigheter?* Oslo: Gyldendals Norsk Forlag AS.
- Søftestad, S. (2018). *Grunnbok i arbeid med seksuelle overgrep mot barn*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Thoresen, S. & Myhre, M. C. (2017). *Tiden leger ikke alle sår. Vold og traumer i et livs-*

løpsperspektiv. I C. Øverlien, M. I. Hauge & J. H. Schultz (Red.) *Barn, vold og traumer. Møter med unge i utsatte livssituasjoner* (s. 150-166). Oslo: Universitetsforlaget AS.

Thoresen, S. & Hjemdal, O. K. (2014). *Vold og voldtekt i Norge. En nasjonal forekomststudie av vold i livsløpsperspektiv*. NKVTS-rapport nr.1, 2014. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Thorkilsen, I. M. (2015). *Du ser det ikke før du tror det*. Bergen: Vigmostad & Bjørk AS.

Aakvaag, H. F., Thoresen S. & Øverlien C. (2017). *Vold og overgrep mot barn og unge- definisjoner og typologisering*. I C. Øverlien, M. I. Hauge & J. H. Schultz (Red.) *Barn, vold og traumer. Møter med unge i utsatte livssituasjoner* (s. 265-280). Oslo: Universitetsforlaget AS.

Nettreferanser

- Alternativ behandlingsloven (2003). Lov om alternativ behandling av sykdom mv (LOV-2003-06-27-64). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/2003-06-27-64/§4>
- Barnelova (1981). Lov om foreldre og barn (LOV-1981-04-08-7). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1981-04-08-7/§30>
- Forvaltningsloven (1967). Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker (LOV-1967-02-10/§13). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1967-02-10/§13>
- Helse- og omsorgstjenesteloven (2011). Lov om kommunale helse og omsorgstjenester m.m (LOV-2011-06-24-30). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/2011-06-24-30/§10-3>
- Helsepersonelloven (1999). Lov om helsepersonell m.v. (LOV-1999-07-02-64/§21). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1999-07-02-64/§21>
- Nasjonal kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS, 2019). *Dinutvei.no*. Nasjonal veiviser om vold og overgrep. Hentet fra <https://dinutvei.no>
- Nasjonal kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS, 2019). *Avvergingsplikten*. Hentet fra <https://plikten.no>
- Norsk gestaltterapeuters forening (NGF, 2019). *Etiske prinsipper for gestaltterapeuter* tilsluttet NGF. Hentet fra <https://ngfo.no/etiske-prinsipper-gestaltterapeuter-ngf/#>
- Pasient og brukerrettighetsloven (1999). Lov om Pasient- og brukerrettigheter (LOV-1999-07-02-63). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1999-07-02-63/§3-6>
- Straffeloven (2005). Loven om straff (LOV-2005-05-20-28/§282). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/2005-05-20-28/§282>
- Straffeloven (2005). Loven om straff (LOV-2005-05-20-28). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/2005-05-20-28/§196>
- Utdanningsforbundet. *Profesjonsetikk*. Idéhefte (brosjyre). Rogaland: Utdanningsforbundet hente fra https://www2.utdanningsforbundet.no/upload/Profesjonsetikk/idehefte_profesjonsetikk_rogaland.pdf

Føre var

Varhet som støtte og selvstøtte i terapi

Av Marte Malme

To klienter har på forskjellig vis vært i alarmberedskap. De kjenner det på kroppen, med utmattelse og prestasjonsangst. Vi utforsker kroppslige fenomen som oppstår i terapirommet. Hvordan kan varhet bidra til selvstøtte på deres vei mot endring? Vi møter motstand. Denne artikkelen er en bearbeidet utgave av min eksamensbesvarelse i Gestaltterapi ved NGI våren 2019.

NØKKELOORD: *varhet, kropp, bevegelse, selvstøtte, støtte*

Innledning

Gjennom studiet har jeg vært spesielt interessert i varhet for alle de erfaringene som er i kroppen, de som ennå ikke har blitt tydelige i bevisstheten eller fått ord. Min opplevelse i møte med flere klienter har vært at tanker og refleksjoner blir mer verdsatt enn denne erfaringen. Det har skapt en motstand og konflikt i meg, som jeg var nysgjerrig på.

Jeg knytter tittelen til ordtaket «Bedre føre var, enn etter snar» (ukjent), som for meg betyr å ligge i forkant, beskytte oss, være i beredskap, men også det å trekke veksler på erfaringer og finne støtte.

Jeg vil undersøke arbeid med to klienter som har vært i alarmberedskap over tid. Kroppen har sagt ifra at det er nok, med utmattelse og frykt for å ikke

være god nok. Jeg vil vise hvordan vi jobber for å øke varhet for egen erfaring, særlig med fokus på kroppslige fornemmelser og det å støtte seg selv. Mitt fokus er å se hvordan varhet bidrar til å støtte klienten på veien mot endring. Som terapeut må jeg også beskytte meg og støtte meg selv i terapirommet.

I lys av refleksjonene over, er min problemstilling: Hvordan kan arbeid med varhet bidra som støtte og selvstøtte i terapi?

Med meg har jeg et holistisk menneskesyn, en tro på at vi er hele mennesker. Min livsholdning er at vi er alene, men vi er også avhengige av andre for å få gode vekstvilkår. Alene og sammen.

Metode

Oppgaven er en kvalitativ kasusstudie som henter elementer fra pragmatisk kasusstudie og kvalitativ humanistisk forskning (McLeod, 2010).

Jeg ser at det er noen etiske dilemmaer knyttet til kombinasjonen av å være både «forsker» og terapeut, og hvordan min studie kan påvirke klienten. Jeg ser at jeg har et særlig etisk ansvar, og har ansett det som mitt hovedansvar å ivareta den terapeutiske relasjonen og terapiforløpet.

Datamaterialet for denne studien er totalt fire verbatim, hvorav to er valgt ut til denne artikkelen.

Teori

For å beskrive varhet, ser jeg det som nødvendig å gå via begrepet *awareness*, «Varhet, (awareness) kan defineres som den kontinuerlige prosessen der kroppen intuitivt sanser situasjonen som en helhet, foreløpig ikke differensiert fra sine individuelle deler» (Min oversettelse, Wollants, 2008, s. 50).

Når vi benytter gestaltbegrepet *awareness*, er det viktig å understreke at det er noe annet enn det engelske ordet *awareness*. Jeg oppfatter *awareness* som en sekkebetegnelse på en bevissthetsprosess.

Awareness er en av grunnsteinene i gestaltterapi, og regnes både som et mål og middel for terapien. Gjennom etableringen av gestaltterapi skifter Perls fokus fra det ubevisste og de undertrykte følelsene fra Freuds psykoanalyse til varhet for «her og nå»-situasjonen og i relasjonen mellom terapeut og klient (Skottun og Krüger, 2017).

Clarkson og Mackewn (2011) beskriver *awareness* som en kapasitet til å være i kontakt med hele vår persepsjon og vår eksistens. Den handler videre om vår evne til å legge merke til det som skjer rundt og inni oss, evnen til å

kople oss til omgivelsene, andre mennesker og oss selv. Vi har med oss hele vårt sanseapparat, våre følelser og vår bevissthet.

Yontef (1993) deler prosessen med å øke varhet i stadier. Jeg oppfatter ikke disse som hierarkiske, men som dynamiske. Jeg benytter Skottuns (2012) oversettelse av begrepene til norsk: 1) enkel awareness 2) refleksiv varhet / awareness på awareness 3) awareness på en persons opplevelse av seg selv, sine egenskaper, roller eller karaktertrekk og 4) fenomenologisk holdning eller videre perspektiv.

Fornorsking

Skottun og Krüger (2017) oversetter awareness til norsk med begrepet varhet, og det får noen implikasjoner for denne oppgaven. De legger vekt på det sansene og det før-vare perspektivet i begrepet. Gjennom varhet kommer de kroppslige fornemmelsene i fokus, som innehar erfaringene som ennå ikke er satt ord på.

Skottun og Krüger skriver at varhet omfatter det fysiske, sensoriske og følelsesmessige, men ikke det mentale. Det er uklart om de skiller mellom begrepet varhet og gestaltmodellen awareness. Videre skriver de at varhet danner grunnlaget for «bevissthetsprosessen fra den vare fornemmelse til en gryende oppmerksomhet og til en bevisst erkjennelse» (s. 117). Slik jeg ser det inkluderer de dermed mellomsonen og det mentale, altså tanker, følelser og fantasier i sin beskrivelse av modellen.

Jeg benytter begrepet varhet slik at det rommer både det vi sanser, men også vår gryende oppmerksomhet og bevissthet om erkjennelse, både det kroppslige og det mentale. I verbatim og drøftingsdelen bruker jeg også andre norske ord når jeg skriver om varhet, som å kjenne, å merke, å fornemme, å være oppmerksom, å være klar over og å være bevisst.

Endring

Varhet rommer også valgmuligheter og mulighet for endring: «...den som er var, er klar over hva han gjør, hvordan han gjør det, at han har alternativer og velger å være som han er» (Min oversettelse, Yontef, 1993, s. 144). Yontef understreker at forutsetningen for, og hensikten med å arbeide med varhet, er at økt bevissthet i seg selv kan lede til endring. Den paradoksale endringsteorien bygger på tanken om at vi ved å øke varhet for og aksept for det som er, gjør endring mulig (Beisser, 1970). Skottun (2012) påpeker at varhet også gir

klienten mulighet til å velge annerledes og slik kan ta ansvar for egne handlinger. Wollants (2012) trekker frem at den følte kroppslige sensen, den implisitte kroppslige forståelsen, gir viktig informasjon om situasjonen og kan være nøkkelen til det neste skrittet.

Erfaring

Varhet knyttes til erfaring i gestalt. Stevens (1988) hevder at varhet krever fullstendig aksept for erfaringen akkurat slik den er. Krav og forventninger om å være noe annet enn tro mot dette, bidrar til å redusere kontakten med den egentlige erfaringen.

Hvordan vi erfarer og interagerer med verden, henger ifølge Ruella Frank sammen med hvordan vi opplever kroppen i bevegelse sammen med andre. «Med en kinestetisk resonans og forståelse vet vi det vi vet før vi vet det. Det er ut fra denne forståelsen emosjoner organiserer seg, kognisjon tar form og vi kan fortsette å utforske situasjonen» (Min oversettelse, Frank, 2016, s. 4).

Støtte i varhet

Det å støtte klienten til å bli oppmerksom og var, kan bidra til nye erfaringer. En viktig del av terapeutens rolle er å identifisere ulike aspekter av støtte hos klienten, og gjennom økt varhet å bidra til å legge grunnlag for endring. En grunnleggende måte å finne støtte på er gjennom kroppslige prosesser, pust og bevegelse (Joyce and Sills, 2014). Dersom vi ikke kan identifisere oss med vår egen erfaring, gjennom for eksempel fornektelse av følelser vi ikke ønsker, kan vi stenge av varhet.

Støtte kan også være å gi motstand, konfrontere og utfordre. Resnick (2015) poengterer viktigheten av å støtte hva enn som bidrar til en tilegning og integrering av erfaringen, med mindre vi tror klienten klarer dette på egenhånd. Hun henviser til Laura Perls som hevder at gestaltterapeuten bør gi så mye støtte som nødvendig og så lite som mulig, og vektlegger viktigheten av balansen mellom utfordring og støtte.

Duncan, Miller, Wampold, Hubble, (2010) viser hvordan terapeutens empati bidrar til klientens selvheling og gir virksom terapi. Terapeutens uforbeholdne aksept for klientens erfaring bidrar også til virksom terapi.

Ifølge Hostrup spiller varhet en viktig rolle i utvikling av selvstøtte. Hun legger vekt på hvor viktig det er å vite hvem vi er, så vi kan handle slik at det gagnar oss. Selvstøtte er en funksjon som bidrar med «... den egenomsorg som

er nødvendig og som både tar hensyn til den innvendige og den utvendige tilstand» (Min oversettelse, Hostrup, 1999, s. 132). Hun påpeker videre at motstand hos klienten kan handle om å ikke ville bli presset utover sin selvstøtte. Press kan slik oppleves som manipulasjon.

Kasus

Over tid har jeg fulgt og støttet to klienter, Nina og Vera. På ulike måter jobber vi med å øke varhet, og utvikle selvstøtte. Verbatim 1 er fra time med Nina, verbatim 2 er fra time med Vera. Klientene er anonymisert, og har gitt tillatelse til å bruke utdrag fra våre timer i artikkelen. Navnene er fiktive.

Verbatim 1: Sinne, sorg og skam

Nina (N) er i 30-årene, småbarnsmor og har fått drømmejobben. Hun kommer til meg (T) med en frykt for å ikke prestere godt nok. Etter en konflikt på jobb har hun vært redd for hva sjefen og kollegaene tenker om henne.

Nina har gått hos meg i 6 måneder. Gjennom terapien har hun blitt klar over hvordan hennes sår fra barndommen blir tydelige i møte med arbeidslivet. Hun kommer fra et velstående hjem med rusproblematikk, der det å tilpasse seg livet i familien på en kreativ måte har vært en nødvendig overlevelsesstrategi for henne som barn. At bekreftelsen hun søker fra arbeidsgiver, angsten og sinnet som dukker opp i henne, også handler om et sinne og en sorg overfor foreldrene som ikke har støttet henne i oppveksten. Hun skammer seg på grunn av sin usikkerhet.

I våre timer har jeg hatt fokus på trygghet og bekreftelse, samt å øke varhet for impulser og kroppslige fornemmelser. Tanken har vært at det kan bli tydeligere for henne hva hun trenger og hvordan hun kan få støtte og støtte seg selv.

Nina er pent kledd, smiler, og sitter rett i overkroppen og med bena i kors. Hun forteller om et ubehag, en følelse av at det sitter en vond klump i magen. Jeg velger et eksperiment der vi forsiktig kontakter denne figuren.

Jeg ber henne legge en hånd på den, og legger den forsiktig øverst på magen, opp under brystbenet. Jeg speiler med kroppen min. Vi sitter stille og kjenner. Hun stryker hånda frem og tilbake over hele magen.

T: – *Den tar ganske mye plass, ser jeg*

Nina nikker og ser meg inn i øynene med stivt blikk og smiler.

N: – *Om morgenen sitter den langt nede og etter hvert går den oppover magen.*

Jeg blir klar over at jeg flyter med henne. Vi utforsker hvordan det er å ha hånden inntil den, hvordan hun puster og hvordan pusten påvirker følelsen. Jeg speiler henne, for å støtte. Jeg legger merke til at hun etter hvert flytter hendene lengre ned på magen før hun ser ned og sier:

N: – *Det er litt trist. For der inne hvor jeg én gang hadde babyen min, der er det nå så mange negative følelser. Der forsøkte jeg å holde fast i (holder på magen) og bli kjent med babyen min. Og nå er det bare vondt.*

Hun får tårer.

T: – *Jeg ser det skjer noe med deg nå. Og jeg ser du holder fast på magen og at du får tårer*

N: – *Ja. Jeg blir trist.*

T: – *Det skjønner jeg så godt. Det stedet du hadde så mange gode følelser til, har nå blitt et sted hvor du kjenner ubehaget ditt. Jeg kan forestille meg at det er både trist og skummelt. Jeg kjenner jeg blir berørt.*

Jeg blir fylt med en varme i brystet og får tårer. Hun ser på meg, er stiv i overkroppen og smiler.

N: – *Jeg kjenner også det. Jeg blir berørt.*

Vi er begge stille. Jeg legger en hånd på magen, kjenner den varmer, og vil undersøke om hun opplever støtte etter vårt eksperiment.

T: – *Jeg hører det er vondt. Nå når du har lagt hånda di på magen her sammen med meg og kjent etter en liten stund, er det noe som kjennes annerledes der hvor ubehaget var?*

N: – *Ja, (beveger hånda) det er litt godt også. Det er varmt og det løser seg litt opp på en måte og brer seg utover. Det er ikke så skummelt lenger.*

Hun smiler. Er roligere og har mer bevegelse i blikket. Jeg får behov for å holde henne i erfaringen, tydeliggjøre og prøver ut en påstand.

T: – *Så når du legger hånda på magen kan du både kjenne det som er skummelt og finne støtte, så det ikke blir så skummelt? Stemmer det?*

N: – *Ja. Nå kjennes det faktisk litt mindre vondt ut, selv om følelsen er der ennå.*

Hun smiler og ser på meg.

Refleksjon 1

Helt fra starten deler Nina åpent. Det kommer frem at hun har mye varhet, men det kjennes utrygt for henne å gå inn i ubehaget alene. Det blir tydelig at Nina trenger støtte fra meg, og at hun ikke har nok selvstøtte tilgjengelig. Jeg velger å kontakte det kroppslige fenomenet, det hun kjenner i magen, i et eksperiment. Min hypotese er at når hun blir kjent med og klar over hvordan

det vonde kjennes ut, og det blir mer konkret for henne, vil det ikke lenger kjennes så skummelt ut.

Mellom oss pågår det en prosess der vi begge mottar sanseinntrykk fra den andre, blant annet gjennom blikk, bevegelse og språk, noe som gir grunnlag for forståelse. Jeg blir var på det som foregår i min kropp når jeg er sammen med Nina, men også hva jeg ser og hører. Jeg får tanker om at Nina er redd, gjennom stivheten i blikket og i måten hun snakker til meg på. Jeg blir var på hennes grenser og hvor mye hun ønsker å gå inn i.

Jeg tenker at stillheten som oppstår mellom oss, at jeg også velger å ikke bryte stillheten og la det være stille, kan gi en annen erfaring enn følelsen av å ikke være god nok. Å bare være sammen. Og å gi prosessen tid.

Måten jeg opplever å være sammen med Nina på, jeg blir varm i brystet, får tårer og opplever at jeg flyter med henne, påvirker hvordan jeg interagerer. Stemmen min blir roligere, jeg speiler hennes bevegelser og ord, er stille, blir omsorgsfull og opplever at jeg flyter med. Denne empatiske holdningen er ifølge Duncan et. al. (2010) en viktig støtte for at klienten skal kunne erfare seg selv. Den implisitte kroppslige forståelsen av ubehag i magen, blir en eksplisitt kunnskap for henne. Hun erfarer at hun med støtte fra relasjonen, bedre kan støtte seg selv, og at følelsen i magen endrer seg. Hun kan kjenne på tristheten som kommer. Som Wollants (2012) beskriver kan terapien nå bidra til at hun kan finne mening, velge, håndtere og tåle å stå i situasjonen hun er i.

Hennes erfaring beveger seg gjennom hele varhetsprosessen til Skottun og Krüger (2017): Hennes vage følelse av ubehag blir til oppmerksomhet med retning når hun klarer å sette ord på det. Hun blir i det videre terapiforløpet tydeligere klar over sitt sinne og sorg overfor foreldrene som ikke tok vare på henne og støttet henne i oppveksten, og hun føler seg ikke god nok for dem eller seg selv. Hun er i ferd med å utvikle en høyere varhet / refleksiv varhet og blir gradvis mer bevisst og får en dypere innsikt. Hun er i en prosess der hun beveger seg mellom de tre første stadiene til Yontef (1993).

Verbatim 2: Grenser, ansvar og støtte

Vera (V) er i slutten av 40-årene, alenemor, sykemeldt med diagnose utmattelse/utbrenthet. Hun gikk hos meg (T) i ett år. I terapiforløpet har vi jobbet med å øke varhet, med utveksling av tanker, eksperimenter og refleksjoner. Grenser, ansvar og det å be om støtte har vært viktige temaer. Unngåelse av egen varhet har til dels bidratt til å opprettholde utmattelsen hun opplever. Hun har jevnlig kontakt med sin fastlege.

Etter noen måneder kontakter hun meg på nytt, og beskriver i en e-post at hun har hatt en vanskelig tid og vært dårlig. Hun innser at hun fortsatt trenger støtte.

I denne timen bruker Vera mange ord. Jeg merker at jeg lytter, bruker mye energi på å følge tankene hennes, og skammer meg litt over det. Jeg observerer at hun sitter stivt og nesten ikke beveger overkroppen. Jeg blir var på min pust, og tenker det kan være en støtte for begge å få kontakt med kroppen.

T: – *Mens jeg hører deg fortelle om tiden etter at du sluttet å gå her, kjenner jeg at jeg får behov for å puste. Jeg holder magemusklene mine. Det får meg til å lure på hvordan det er med din pust og kropp akkurat nå?*

V: – *Ja, jeg holder nok pusten. Det gjør vondt i brystet. Jeg pleier ofte å holde inn magen også.*

Stille. Jeg blir oppmerksom på hvordan hun beveger seg, og registrerer at jeg speiler hennes bevegelser, som for å bli med henne inn i utforskningen og få vite mer om hvordan det er for henne.

T: – *Så fint at du legger merke til at du holder, og hvordan du gjør det med kroppen din.*

V: – *Ja, jeg blir oppmerksom på det nå, at jeg må slappe mer av.*

Hun setter bena fra hverandre og legger armene raskt ned med håndflatene opp, som om hun gjør seg klar til å slappe av. Jeg speiler og er var på hva det gjør med meg å prøve stillingen hennes. Jeg blir anspent.

V: – *Det er rart. Ofte er det sånn at jeg bruker så mye energi når jeg er sammen med andre og vil levere godt på jobben. Jeg blir så opptatt av andre, hva de forventer av meg, og er så engasjert i faget. Jeg skjønner ofte ikke at jeg blir så sliten før det er for sent.*

Hun refererer videre til podkaster hun har hørt, avisoppslag hun har lest, bøker hun har lest og til kjente psykologer og andre fagfolk. Jeg tenker hun er belest, kjenner det stikker i brystet og lurer på om jeg er smart nok.

V: – *Jeg lurer på hva det er som gjør at man havner i slike situasjoner der en ikke kan stoppe seg selv og blir så opptatt av andres forventninger, og er det vanlig at det er sånn? (...) og hva er det som gjør at man ikke klarer det? (...) og jeg lurer på hvorfor er det sånn?*

Hun fortsetter å stille spørsmål og jeg opplever at hun søker etter forklaringer og svar. Jeg blir opptatt av stivheten i kroppen hennes og stillingen hun har, og kjenner meg anspent. Jeg ønsker igjen å se om jeg kan «vekke» en nysgjerrighet for det hun erfarer kroppslig.

T: – *Jeg vet ikke helt hva jeg skal svare til det. Men jeg kjenner at jeg blir stiv i ansiktet, i brystet og lite bevegelig i resten av kroppen nå når jeg holder magen. Jeg puster nesten ikke. Bare overflatisk.*

V: – *Det er sånn for meg også. Jeg klarer ofte ikke slappe av. Har lagt merke til det på jobb også. Jeg holder på her oppe. Og glemmer resten av kroppen. Jeg blir litt «sånn». Hun viser hvor stivt hun beveger hodet, og retter seg opp i overkroppen.*

T: – *Ja. Jeg ser du gjør det nå og jeg hører du gjør det på jobb. Jeg kjenner at jeg slipper musklene i magen litt nå når vi har snakket om det. Jeg puster bedre og det er godt.*

V: – *Jeg også*

Etter en stund fortsetter hun å fortelle. Jeg blir urolig, og lurere på om det er vanskelig for henne å kjenne etter når vi sitter vendt mot hverandre. Jeg foreslår å vende stolene mer fra hverandre mens hun forteller. Vi snur stolene. Jeg kjenner at det er godt at det er stille og å puste sammen. Det tar litt tid, og jeg ber henne om å forsøke å kjenne etter, selv om det er vanskelig.

Vera puster og blir stille, ser ned.

V: – *Det er litt annerledes å sitte vendt mer fra hverandre. Jeg slapper mer av nå, strammer ikke magemusklene så mye, og puster bedre (hun legger hendene på tinningene). Jeg kjenner den følelsen av å ha en hjelm på hodet, igjen. Den er stram og hard og tung. Jeg blir så tung i kroppen. Hun gjesper og jeg ser at armene faller litt ned, og at det skjer noe med ansiktet hennes. Jeg kjenner at jeg blir alvorlig.*

V: – *Den er bare stram, streng, hard og den holder meg nede som en militærhjelme på en soldat, hard i ansiktet.*

T: – *Det høres veldig tungt ut at den holder deg nede.*

V: – *Det er skummelt for meg med militæret. Jeg er så opptatt av det, leser mye om det, men jeg blir veldig skremt. Det er rart at hjelmen ble så tydelig for meg nå. Jeg lurere på hvorfor det er sånn?*

Jeg kjenner motstand i meg.

T: – *Jeg vet ikke hvorfor det er sånn ... jeg hører tydelig at det er skummelt for deg med krig, og jeg kan forestille meg at det er skummelt og ubehagelig for deg at hjelmen holder deg nede.*

Det blir stille. Jeg lurere på om det vi gjør sammen også er skummelt for henne, men holder tilbake. Klienten puster dypere, etter en stund ser hun opp på meg og så smiler hun.

V: – *Jeg har fått en ny ide til et prosjekt.*

Refleksjon 2

Jeg kommer raskt i kontakt med at jeg er anspent og urolig sammen med Vera. Min varhet bidrar til at jeg kan støtte meg selv ved å komme tilbake til pusten. Jeg har en forestilling om at det vil være mest støttende for henne å øke varhet

for fornemmelser, impulser og behov for etterhvert å kunne kjenne sine grenser og regulere hvordan hun bruker energien sin. Derfor velger jeg å speile henne og dele hva jeg erfarer sammen med henne. Når jeg deler blir hun mer klar over at hun har vondt i brystet, at hun spenner magemusklene og kommer i kontakt med pusten. Hun kommer i kontakt med sin frustrasjon over hvor sliten hun blir og at hun ikke klarer å sette grenser for seg selv og andre.

Jeg tenker likevel at jeg kun til dels støtter klienten til å bli var på hvordan hun gjør det og hva hun trenger. Tema som prestasjoner, flinkhet og utmatelse er tilbakevendende i våre timer. Det gir mening at det også dukker opp i meg når vi er sammen. Jeg blir i tvil på om jeg er en flink nok terapeut.

Samtidig er jeg også oppmerksom på den ytre sonen. Ved å observere og lytte til Vera, blir jeg påvirket. Som terapeut må jeg forholde meg til de sårbare og ubehagelige sidene i meg i møte med klienten, og kommer i kontakt med egen erfaring og historie. Jeg vurderer hvor mye jeg ønsker å vise frem, og hva som er hensiktsmessig for henne å vite. Jeg er føre var og beskytter meg.

Det er et fenomen at Vera stadig vender tilbake til tankene sammen med meg, bøyer av eller vil en annen vei. I meg vokser det en hypotese om at hun ikke helt våger å kjenne etter, og at hun holder tilbake. Når hun ikke identifiserer seg med sin erfaring, som ved å stadig snakke «om» i stedet for å kjenne etter, kan hun som Joyce og Sills påpeker, stenge av sin varhet (Joyce and Sills, 2014).

Først ved eksperimentet der vi snur stolene vekk fra hverandre og er sammen uten å se direkte på hverandre, kan hun kjenne bedre etter. Da endrer det seg mellom oss og hun våger å kontakte følelsen av å ha en hjelm på hodet. Hun faller litt sammen og kommer i kontakt med opplevelsen av å ha en hjelm som presser mot hodet og hvor skummelt det er for henne. Det at hun veldig raskt endrer tema, viser også hvor vanskelig det er for henne. Det gir mening for meg at hun vil unngå det. Clarkson (2014) skriver om hvordan mennesker kan unngå varhet og stenge av for stimuli når vi blir overstimulert. I ettertid ser jeg at jeg har gitt Vera og meg selv en stor utfordring ved å jobbe med å øke varhet for de kroppslige fenomenene. Å finne balansen mellom støtte og utfordring er vanskelig. Jeg erfarer at det er særlig krevende når jeg samtidig trenger å ivareta meg selv i feltet.

Jeg ser også at det kan være en selvstøtte og tilpasning for henne å bøye av eller unngå varhet når det blir for mye eller vi nærmer oss tema som for henne er skumle og ubehagelige. Jeg får tanker om at jeg kan ha presset henne utover sin egen selvstøtte slik Hostrup (1999) beskriver. Og kanskje hun ikke er klar, men trenger mer tid.

På hver vår måte blir vi opptatt av å være flinke, hun vil tenke og analysere, og jeg vil være en «god» gestaltterapeut som går til kroppen. Vi blir begge utslitte. Wollants (2012) skriver om «Det situasjonen trenger (the id of the situation)» (Min oversettelse, s. 50) og jeg tenker at det på et vis er sterke krefter i sving mellom oss. I det videre forløpet med Vera fokuserer jeg på å støtte meg selv slik at jeg kan være mer i mellomsonen sammen med henne, og erfarer at vi ikke blir så utslitte.

Avslutning

En viktig erfaring fra denne studien er at arbeid med varhet har betydning for opplevelsen av støtte og utvikling av selvstøtte, slik jeg har vist i eksemplene med Nina og Vera. Når klientene øker sin varhet, kan de finne ut hva de trenger og støtte seg selv eller hente støtte utenfra.

Samtidig fikk jeg en påminnelse om betydningen av å kunne balansere utfordring og støtte ved å gradere eksperimenter og å ta på alvor den motstanden som oppstår i feltet. Jeg ser at jeg på den ene siden støtter henne, og på den andre siden blir i tvil om jeg utfordrer henne for mye. Når jeg som terapeut blir klar over det som skjer i relasjonen mellom oss, hvordan vi gjør det sammen, og gjør det jeg trenger for å stå i det som er der, endrer det seg. I eksempelet med Vera ble det viktig for meg å se hvilken funksjon det kan ha for klienten å bøye av. Dette vil selvsagt være en pågående prosess med mange avveielser underveis. For meg har det blitt tydeligere at når jeg støtter meg selv, støtter jeg samtidig feltet og klienten.

I et videre arbeid, ser jeg for meg at Nina vil trenge tid til å fortsette å jobbe med å øke varhet og utvikle sin selvstøtte. Med Vera ser jeg for meg at det vil være spennende å utforske videre hvordan vi gjør det sammen her og nå. Jeg ser for meg at det kan være nødvendig å gå dypere inn i hvilken funksjon det har for henne når hun bøyer av og unngår sin varhet, og tenker at jeg kan våge å gi slipp på å skulle et sted, til de kroppslige fornemmelsene. Jeg vet også at det tar tid å finne god balanse mellom aktivitet og hvile under en utmattelse, og at det er en prosess.

Jeg opplever begrepene og sammenhengen mellom varhet og awareness fremdeles som noe uklart, men finner god støtte i å ha et norsk begrep når jeg skriver om det før-vare.

Tilslutt blir jeg klar over at studien er et øyeblikksbilde av vårt arbeid og mine tanker om det. Skrevet i en annen kontekst og til et annet tidspunkt ville den ha sett annerledes ut.

Litteraturliste

- Clarkson P. (2014), *Gestalt Counselling in Action* (s. 56–78). 4. utgave. London/California/New Dehli/Singapore: SAGE Publication Ltd.
- Clarkson, P. og Mackewn, J. (2011). *Fritz Perls* (s. 33–83). London/ California/ New Dehli/Singapore: SAGE publications.
- Duncan, B.L., Miller, S.D., Wampold, B.E., Hubble, M.A., (2010). *The Heart and soul of change second edition Delivering what works in therapy* (s. 35–41, 113–141). 4. opplag, 2014. Washington DC: American Psychological Association.
- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi – Indføring i gestaltterapiens grundbegreber* (s.117–140). 2. utgave, 3.opplag, 2009. København: Hans Reitzels Forlag.
- Joyce, P.; Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*, (s. 30-42, 115, 82-85). 3.utgave. Los Angeles/ London/ New Dehli/ Singapore, Washington DC: SAGE Publication.
- McLeod (2010). *Case Study Research*, (s. 15–77, 92–116). London/California/New Dehli/Singapore: SAGE Publication.
- Skottun og Krüger (2017). *Gestaltterapi Lærebok i teori og praksis* (s. 116–173). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Wollants, G. (2012). *Gestalt Therapy Therapy of the Situation* (s.18–34). London/ California/ New Dehli/ Singapore: SAGE publication.
- Stevens, J.O. (1988). *Awareness exploring experimenting experiencing*. London: Eden Grove Editions.
- Yontef, Gary M. (1993). *Awareness, dialogue and process* (s. 278- 279). Gouldsboro: Gestalt Journal Press
- Skottun, Gro (2012) Awareness – teori og praksis. *Norsk Gestalttidsskrift*, IX(1), s. 7–25.
- Beisser, Arnold (1970) The paradoxical theory of change, *Fagan and Shepherd's Gestalt Therapy Now, a publication of The Gestalt Journal Press*. Hentet fra: <https://www.gestalt.org/arnie.htm>
- Resnick, Rita (2015) Misconceptions and Misuses of Gestalt Therapy, Centro Internacional de Documentação da Gestalt-Terapia, XIV Congresso Internacional de Gestalt-Terapia. Hentet fra: <http://congressointernacionaldegestaltterapia.com/congressos/index.php/cigt/xivcigt/paper/vie/w/327>
- Frank, Ruella (2016), *Self in motion, Self A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*, Jean-Marie Robine, (ed.) (s. 1-21). Hentet fra: <http://somaticstudies.com/wp-content/uploads/2016/02/Ruella-Frank-Chapter-Self-in-Motion-Self-Jean-Marie-Robine.pdf>

DIKT

Tillit

Tenker på
tilliten
du viser meg
ved å vise deg
gang på gang
tross frykt og frost
og alle skuffelser
når varmen uteblir.
Du kommer
likevel til syne
ut av mørket
ut av det tilstivnede,
tør du
å vise meg
hvordan du
svaier i vinden
det er tilliten du viser meg
ved å vise deg.

*Diktene på denne og
de to følgende sider er skrevet
av Bente Guro Møller*

Det blå skallet

«Vi snakker ikke
Om det nå», sa han
Og stillheten
hang seg opp
På svarte knagger
mellom dem.
Hun hadde det
ikke som plummen,
Men som
det blålig, brunflekkete
skallet
på svarttrostens egg.
Den skjøre
vissheten om
at hun ikke
måtte knekke nå,
ikke slå sprekker
før tiden var inne,
Og livet selv
ville hakke seg ut
og fly videre.

Generasjonskonflikt

Vi bærer jernbyrd
over glødende spørsmål til
Skyggene i våre liv
forelsket
i hverandre og oss selv og verden,
Gikk vi oss vill?,
Uskyldige og skyldige
Vi elsket barna,
gjorde det vi kunne der og da
og livet løftet oss av gårde,

Så vi godt nok?
Hørte vi?

Nå sender våre voksne barn
savn og smerter i rekyl
og skyter tett
med skyldfølelseskanonen
Nå skygger de
For små,
Som snart skal stille sine spørsmål
Og tiden går
Og tiden kommer
For å svare.

INTERVJU

Nytt studium ved NGI:

Gestaltorientert organisasjonslæring og lederutvikling

Dagrun Dvergsdal

intervjuet av Bodil Fagerheim

Fra januar 2021 starter Norsk Gestaltinstitutt (NGI) en ny utdanning som tar sikte på å utdanne organisasjonsutviklere og ledere med gestalttenking som basis. Utdanningen er 2-årig, på deltid og den vil bli søkt NOKUT-godkjent med 40 studiepoeng. – Med denne utdanningen ser vi for oss et tydelig skille mellom de som vil bedrive gestaltterapi og de som vil arbeide i organisasjoner eller bedrifter, sier prorektor Gro Skottun.

NØKKELOD: *varhet, her og nå, organisasjons- og lederkunnskap, lokal tilpassing*

Dagrun Dvergsdal som er ansvarlig for denne utdanningen, sier at selv om gestalttenkning er grunnlaget og den konkrete tilnærmingen, er ikke det alene nok for å bli gode organisasjonsutviklere:

– Vi trenger også organisasjons- og ledelseskunnskap hvis vi skal bringe vår tilnærming inn i organisasjoner. I tillegg trengs det undervisningskompetanse og personlig egnethet.

Hun håper at denne utdanningen skal finne en form som setter lys på ulike deler i kompetansen som skal til for å lage gode læringsprosesser.

Dagrun driver i dag organsisasjons- og lederutvikling gjennom sitt eget firma. Hun har flere tiårs erfaring fra gestaltbasert organsisasjonsarbeid som hun har utviklet gjennom forskjellige type utdanning og jobber.

Tidlig på 80-tallet startet hun som nyutdannet sosionom, i Kirkens Bymisjon som terapeut i rusomsorgen.

- En dag oppdaget jeg en bitteliten lapp som hang på veggen i den institusjonen hvor jeg jobbet. Lappen var fra Meta-senteret med tilbud om kurs i gestaltveiledning. Slik møtte jeg, som 24 åring, Meta-senterets grunnlegger Nils Magnar Grendstad, og slik kom jeg på mitt første gestaltveiledningskurs. Dette møtet ble en retningsgiver både for mitt liv og mitt arbeid, forteller hun.

Så etter hvert begynte Dagrun som lærer på sosionomutdanninga ved Diakonhjemmet. Da så hun det som sin oppgave å tilpasse gestalttilnærmingen en høyskoleutdanning. Samtidig med lærerjobben gikk hun videre i utdanningsprogrammet til Grendstad på Meta-senteret. Denne utdanningen førte fram til eksamen på mellomfagsnivå i pedagogikk i samarbeid med Pedagogisk institutt på Blindern.

- I årene som lærer hadde jeg mye samarbeid med Nils Grendstad både gjennom hans gestaltprogram og ved at jeg brakte han inn i sosialskolen. Jeg holdt meg tett til han fra jeg var 24 til han døde i 1993. Han var både min lærer, oppdragsgiver og veileder, minnes Dagrun.

«Det virkelige livet»

I et av gestaltveiledningskursene som hun og Grendstad holdt, deltok det en direktør fra Akerkonsernet. Han spurte om hun ville ha et år i «det virkelige livet». For Dagrun ble det starten på en karriere som organsisasjonsutvikler i dette konsernet.

Etter hvert ble Dagrun organsisasjonssjef i Aker Olje og Gass, og her fulgte Akerskolen med på kjøpet. Akerskolen var Akerkonsernets senter for organsisasjons- og lederutvikling og Dagrun fikk det faglige ansvaret for dette. På denne tiden begynte hun også på utdanningen Master of Management på BI.

- Det var i disse årene Peter Senge kom med boka *Den femte disiplin* som var et gjennomarbeidet bidrag til å forstå hvordan læring i organsisasjoner skjer. For meg ble det mulig å se og peke på forbindelsen mellom gestaltbasert tilnærming og organsisasjonslæring. Dette til forskjell fra det som hadde dominert organsisasjonsutvikling til da, et nokså mekanisk syn på hvordan organsisasjoner endres, sier Dagrun og fortsetter:

- Jeg ble oppmerksom på at å drive med akkurat de samme øvelsene som



DAGRUN DVERGSDAL skal ha ansvaret for den nye utdanningen på NGI. Hun har lang erfaring med organsisasjons- og lederutvikling og driver i dag sitt eget rådgivningsfirma for leder-, teamutvikling og coaching.

jeg hadde lært hos Nils Grendstad i et team i Aker, ikke var smart. Jeg måtte bygge litt om. Langsamt utviklet jeg min egen måte å tenke ledelse- og organsisasjonsutvikling på. Jeg fant en metode for å bevare gestalttilnærmingen, men samtidig tilpasse den til hverdagen i en arbeidskontekst slik at relevansen ble tydelig for deltakerne og at de lettere kunne bruke det de lærte i praksis. Metoden kjennetegnes av: gestaltbasert teamutvikling i en strategisk kontekst.

Etter flere tøffe år som intern utvikler i Aker, oppdaget Dagrun at hun mer og mer savnet fagkolleger. Etter leting både i inn- og utland endte hun med å jobbe for et London-basert konsulentfirma: Creative Learning Consultants.

- De hadde mye erfaring med å ta det reelt personutviklende inn i en næringslivsbedrift og kombinere person og strategi. Selv om arbeidsmetoden ikke var uttalt gestaltbasert, lærte jeg mye av dem. Vi kombinerte gestaltbasert tenking med strategi og business, rett og slett sier hun.

I 1999 begynte Dagrun på heltid for seg selv i eget firma. Behovet for å ha en veileder å lene seg på, meldte seg for fullt.

– Jeg fikk kontakt med Sonia og Edwin Newis som drev Gestalt Internationale Study Senter på Cape Cod i USA, og etter hvert ble jeg invitert til å være medarbeider (assosiate) der, forteller hun.

Ved dette studiesenteret ble Dagrún kjent med mange fagpersoner tilknyttet gestalt, men det var først og fremst Sonia hun holdt kontakt med og som ble hennes veileder i mange år. I henne fant Dagrún noe hun lenge hadde sett etter: evnen til å skape tillit fra første øyeblikk.

– Sonia var virtuos i å by på seg selv uten å forlate rollen sin som profesjonell. Å møte en slik rollemodell ble på en måte en ny retningsgiver, sier Dagrún. Hun legger til at det også førte til at hun utvidet sin egen profesjonelle rolle og sånn sett ble en bedre modell for det synet hun etter hvert formet for organisasjonsutvikling:

– Det handler ikke om å reparere feil eller identifisere svakheter for så å komme med medisin for sykdommen. Det handler om å finne ut hvor du er nå og hva du trenger for å ta et neste steg for å fylle ut mer av den du er og utvide din kompetanse. Dette er en «never ending story», så lenge vi orker. I møte med Sonia så jeg hvordan det faktisk lot seg gjøre å bringe inn enda mer av seg selv, som person, i en profesjonell rolle uten å miste det profesjonelle fokuset. Jeg hadde nok gjort det tidligere også, men var da mer usikker på om jeg da ble uprofesjonell.

Utvidelsesperspektivet

Den generasjon lederprogram som Dagrún har jobbet mest med de siste ti-tolv årene, kaller hun utvidelsesperspektivet (*Expanding your leadership*). Dette handler ikke om å speile mangler og begrensninger, men det handler om å oppdage stadig nye muligheter og dermed utvide kompetansen, utvide med mål om å representere stadig mer av det man er.

– Dette har jeg beskrevet i boka: *Expanding your leadership*, (Abstrakt Forlag, 2014) om å speile potensialet, holde fast ved det og lete etter mulighetene, sier Dagrún.

I boka har hun også tydeliggjort forskjellen mellom reparasjonsperspektivet og utvidelsesperspektivet:

– I reparasjonsperspektivet er jeg den profesjonelle som ikke er en del av organisasjonen, men en som kommer inn, stiller diagnosen og kommer med medisin mot «sykdommen». I utvidelsesperspektivet er ett av de viktigste virkemidlene at jeg er en del av systemet/organisasjonen hvor jeg både relaterer, kommuniserer, bygger tillit og er en del av kompetansebyggingen.

Hun understreker at det har store praktiske konsekvenser hvilket perspektiv man bevisst anlegger når man skal lage et program, og hvordan man praktisk går fram:

– Og det er jo nettopp dette: bevisstgjøring på perspektiv, programkomposisjon, metode og pedagogisk framgangsmåte denne utdanningen skal hjelpe til med. Alt dette for å underbygge utvidelsesperspektivet. Vi sier ofte at vi skal tenke læring framfor å virke instrumentalistisk.

Måling eller undring og refleksjon

Ifølge Dagrún brukes det forskjellige type verktøy i all organisasjonsutvikling, men hovedskillet går mellom de som er orientert mot verktøy i seg selv, og de som har en læringsorientering.

– I organisasjonsutviklingsindustrien er jo verktøy nokså framtrepende. Flere lederutviklingsprogram har buffeten full av måleverktøy. Men det er ikke verktøy i seg selv som er problemet, men om verktøyene settes i stedet for å dyrke undring, oppdagelse og egen refleksjon, sier Dagrún. Hun mener dette er de viktigste skillelinjene mellom det hun driver med og den organisasjonsutviklingen som i stor grad drives i bedrifter i dag – selv om de fleste vil si at de er læringsorienterte.

– Jeg er ikke ideologisk imot gode verktøy, men jeg tror at vi har havnet i et uføre når verktøyene i seg selv får så mye oppmerksomhet. På den måten kommer vi vekk fra den genuine læringsprosessen hvor vi tar utgangspunkt i hvor vi er og hvilke muligheter vi etter hvert vil se finnes. Samtidig er det ikke alltid like lett å sette ord på hvor vi faktisk er, det enkleste gestaltprinsippet av alle. Dette må også læres, sier Dagrún og mener vi som gestaltpraktikere har enda mer å gå på når det gjelder organisasjonsfeltet, hvor vi møter en sterk industri.

– Jeg har vært utsatt for den selv, som leder av Akerskolen. For å unngå «feeling»-stempelet vil man gjerne vise hvor forretningsorientert og profesjonell man er – dette med fare for å miste det viktigste grunnlaget sitt. Men det er ikke annerledes for meg enn for andre profesjonelle, jeg har også måttet gjøre opp status: Hvem vil jeg være her i verden, hva er viktig for meg? Jeg møtte disse reelle læringsprosessene i en gestaltsetting tidlig i livet. Denne opplevelsen gjorde så inntrykk på meg at jeg aldri har vært villig til å gi slipp på dem, fastslår hun.

Selv om det å være tro mot gestaltprinsippene er grunnlaget for en gestaltbasert organisasjonsutvikling, fremhever Dagrún viktigheten av å tilpasse disse de

lokale forholdene, deltakernes arbeidshverdag og på den måten skape læringsprosesser som utvider kompetansen hos den enkelte og organisasjonen som helhet.

- Gestalt som basis og som praktisk tilnærming, kompetanse i organisasjon og lederskap, pedagogisk kompetanse og personlig egnethet er de fire beinene denne utdanningen berører. Jeg mener at de som har tatt denne utdanningen skal være i stand til å gå inn i en organisasjon og kunne bistå i identifisering av behov samt forslag og komponering av prosesser og arbeidsmåter. Et slikt program kan ikke kjøpes ferdig, det må skreddersys til de lokale forholdene. For å gjøre det må man kunne metoden godt nok til å klare å tilpasse den selv, sier Dagrud og konkretiserer:

- Som gode gestaltpraktikere lytter vi oss inn til hvor du som deltaker er akkurat nå, hva kjennetegner ditt ståsted og din erfaring akkurat nå. Utfra dette, hva er figur for deg. Begrepet læringskanten refererer seg til akkurat dette: hva er du fortrolig med, men det grenser også til det jeg ikke er fortrolig med. Derfra vandrer vi videre – sammen.



ESSAY

Teksten som følger bygger på Terje G. Simonsens innledende essay til den jødiske filosofen Martin Bubers hovedverk *Jeg og Du*, tidligere utgitt i serien Bokklubbens kulturbibliotek (2003). Essayet er bearbeidet og vesentlig forkortet av tidsskriftets redaksjon for nyutgivelse i Norsk Gestalttidsskrift nr. 1 og 2 (2020) med tillatelse fra forfatter og Bokklubben. Det originale essayet vil bli digitalt tilgjengelig i fullversjon på tidsskriftets hjemmeside, høsten 2020. Norsk Gestalttidsskrift har valgt å følge Bokklubbens standarder for kildehenvisning, noter og litteraturliste som ble lagt til grunn for originalteksten i 2003.

Et møte med et Du, eller et møte med et Det

Av Terje G. Simonsen

Buber mente at verden trer frem på forskjellig måte når jeg står overfor en annen som et Du, et Nærvær enn når jeg står overfor den annen som et Det, en gjenstand. Den annen er den som lar meg bli til – ellers hadde jeg forblitt en ting blant ting.

NØKKELOD: *Jeg-Det / Jeg-Du, Det evige Du, Nærvær, møte, dialog, erfaring, opplevelse, identitet, mystikk*

I begynnelsen er forholdet

Jeg og Du (Ich und Du) utkom i 1923 og er Martin Bubers viktigste bok. Den har hatt en omfattende betydning innenfor filosofi, pedagogikk, psykologi og teologi. Tittelen *Jeg og Du* uttrykker bokens hovedidé: at jeg kun blir virkelig til som helt menneske i møte med et Du. Men, kunne vi spørre, er dette så radikalt? Og møter vi ikke andre mennesker som et Du hver eneste dag? Buber hevder at det gjør vi ikke. Oftest møter vi den annen som et Det, et objekt, en ting blant ting. Kanskje en spennende ting, en interessant ting, en tiltrekkende ting, men like fullt et objekt, en gjenstand for bruk og erfaring – et Det, og ikke et Du.

Jeg og Du har på grunn av sin visjonære karakter tidvis et slags «evighetspreg». Den røst som taler ser likesom verden fra et høyt fjell og forkynner

derfra selve livets sannheter, lik Nietzsches talerør Zarathustra, som etter å ha samlet visdom i flerfoldige år, forlot sin høyde for å forkynne sin lære til menneskene.

Boken inneholder mange refleksjoner og innbakte kommentarer, hentydninger og referanser til fortidig og samtidig åndsliv. Buber kretser likevel hele tiden rundt kongstanken, det tema som utgjør bokens første linje: «Verden er for mennesket tvefoldig, svarende til dets tvefoldige holdning.» Verden trer altså frem for mennesket på to radikalt forskjellige måter. Man kan stå overfor f.eks. en annen person som et Du, et nærvær. Eller man kan stå overfor den annen som et Det, en gjenstand. Et menneske veksler riktignok mellom disse to typer forhold, men like fullt er de grunnleggende forskjellige. Buber sier at man «trer inn i grunnordet» Jeg-Det, eller man «trer inn i grunnordet» Jeg-Du. Å møte en annen som et Du er en kvalitativt forskjellig erfaring; ja, Buber vil ikke engang gå med på å kalle det en erfaring fordi dette antyder at den annen er gjort til et objekt som skal «erfares». Han bruker ofte ordet møte (*Begegnung*): Som et alternativ til å *erfare* den annen som en gjenstand, setter Buber det å *møte* den annen som et *Nærvær* (*Gegenwart*), som ikke lar seg redusere til en samling egenskaper.

De fleste har vel merket forskjellen på disse to holdningene til den annen; ja, ikke minst merker man når man selv blir redusert til et objekt for bruk og erfaring av et annet menneskes blikk. Eller man føler trykket av Det-verdenen når man blir devaluert til å bare være et nummer i rekken i møtet med byråkratiet, eller andre deler av produksjons- og samfunnsapparatet. Det-verdenen har svulmet opp slik at den nesten helt har fortrent Du'ets rike. Det som således truer, er at man mister sin grunnleggende identitet som nærvær, en *person*, i Bubers terminologi, og i stedet begynner å forstå seg selv primært som en gjenstand, en ting, et *egenvesen* i Bubers ord. Buber skriver i et språk som formidler både hans egen umiddelbare opplevelse av det han taler om, og samtidig også hans refleksjoner. *Jeg og Du* kan derfor av og til være dunkel. Dette skyldes til dels fortetning av mening – boken er et destillat av atskillige års fordypning. Kanskje er det lurt å huske på at Buber var poet, og at han har en skjønnlitterær forfatters forhold til språket – også som fagmann og filosof. Og i likhet med poesien er det ikke alt som skal «forstås», det vil si reduseres til noe allerede kjent. Man skulle la seg forundre og bevege, våge å *leve* med boken en periode, og ikke bare lese den.

Bubers bok kan sees som et humanistisk manifest, men den peker også utover det rent mellommenneskelige. Buber ønsker å gi mennesket tilbake den religiøse dimensjon. Med dette menes ikke troen på dogmer, jødiske eller

andre, men at vi må gjenoppdage den meningsbærende dybdedimensjon i livet. Max Weber, som forøvrig var en venn av Buber, hevdet at typisk for moderniteten er at den er en av-fortryllelse av verden – verden er blitt trivialisert. Mysteriet er forsvunnet i den vitenskapelige rasjonalitet.

Den opplevelsedimensjon av undring og ærefrykt som her er forsvunnet, vil Buber gi tilbake, både i forhold til menneske og til natur, og i forhold til kunst og musikk. Buber mener nemlig at selv om mennesket er det viktigste for mennesket, er det også mulig i forhold til kunst og natur å ane gjenskinnet av *Det evige Du*. Dette er Bubers gudsbegrep. Han kom selv fra den såkalte chassidiske tradisjon som vektlegger Guds allestedsnærvær, og det umiddelbare, fortrolige Jeg–Du-forholdet til Gud i hverdagen. Gud kan ikke beskrives, gjøres til en ting blant ting, et Det. Men Gud kan oppleves og tiltales som et Nærvær. Det dogmatiske bur, hvori religionene mener seg å ha «fanget» Gud, mente Buber at lett kunne bli en hindring for den søkende: Såkalt åndsliv står ofte i veien for Ånden, mener han, og han spissformulerer det slik: «Vé det besatte mennesket som mener seg å besitte Gud!»

Bubers inndeling av boken *Jeg og Du*

Et lite kart over teksten viser at den består av tre hoveddeler. I første del utmeisles den grunnleggende visjonen: de to holdninger og den tvefoldige virkelighet som er det grunnvilkår mennesket viser seg å være innspunnet i. Buber viser dette fra mange vinkler, og med eksempler. Videre fantaserer han rundt jegets grunnleggende erfaringer med de to måtene å være i verden på, at jeg'et faktisk er et annet når man sier Du! Det-verdenen er ikke ond, men får lett altfor stor plass på bekostning av Du-verdenen. Buber redegjør videre for de tre sfærer der mennesket kan møte Du'et, nemlig i naturen, i kunsten, og i forhold til medmennesker. Og alt dette hviler på det alltidige nærvær av *Det evige Du*.

I annen hoveddel fokuserer han på den menneskelige sfære. Om hvordan opplevelsen av Du-verdenen vanskeliggjøres av moderne samfunnsliv. Et følelsesmessig engasjement er heller ikke nødvendigvis noen redning. Følelser er her nemlig i mennesket, og ikke mellom mennesket og verden. Dette står i motsetning til Bubers forståelse av kjærligheten som gjensidighet, møte, forhold, et mellomværende mellom mennesket og verden: «Følelser bor i mennesket. Men mennesket bor i sin kjærlighet.» Han fremstiller hvilket forhold åndspersonligheter som Goethe, Sokrates og Jesus kan ha hatt til Du-verdenen, og understreker videre at mennesket alltid har muligheten til *omvendelse*,

til å gjenoppdage denne dimensjonen. Men det kan *kreve* rystelser utover det vanlige.

I tredje hoveddel behandles forholdet til *Det evige Du*. Herunder drøfter han blant annet mystikken. Med sine sterke følelsesmessige erfaringer av enhet med Altet skulle kanskje mystikeren være den som best kjente Du-ets verden? Buber hevder at dette ikke nødvendigvis er tilfelle, selv om det nok gjaldt for Buddha. Mystikeren kan nemlig la seg lure av sine sterke følelser. Buber hevder at de små åpenbaringer, møter med Du, som et menneske kan ha i hverdagen, ikke er prinsipielt forskjellig fra de åpenbaringer og møter som de store religioner hviler på. Han viser farene ved tilstivning av Gud til et Det, som prestskapet gjør til sin eiendom, og hevder at et gudsbilde hele tiden må smeltes om i Du'ets ild, for ikke å bli til en avgud. Han antyder avslutningsvis en historiefilosofi som sier at historien fører oss inn både «i dypere forderv og mer dyptgripende omvendelse på samme tid». Buber understreket at hans anliggende ikke var teorien, men Virkeligheten, slik vi lever og virker i den.

Studietid: Frafall og nyorientering

Martin Buber var mer intenst søkende enn de fleste, og begynte tidlig å lese filosofi. Han hadde siden fjortenårsalderen vært forurologiet inntil selvmord over problemene angående Det uendelige rom og Den evige tid. Begge deler virket både selvmotsigende og skremmende. Hos den store filosofen Immanuel Kant fant han en viss beroligelse, nemlig ved at rom og tid forklares som *anskuelsesformer* – de er ikke virkelige i seg selv, men er kun subjektets måte å «ordne» virkeligheten på; vi «plasserer» det vi opplever i rom og tid. Kanskje Nietzsche – som med sin flengende religionskritikk rev Det-verdenens gamle Gud ned fra sin pidestall – gjorde Buber den aller største tjeneste, slik at han kunne gjenoppdage den evig nye gud: Nærværet i møtet.

Buber møtte i 1899 Paula Winkler under et opphold ved universitetet i Zurich. Hun var en av de få kvinnelige studentene – en uvanlig begavet person, som og var forfatter. Hun var ett år eldre enn Buber, og var vel også den modneste av de to. Hun fikk stor betydning for hans personlige utvikling. Han var nok – tross alle sine utadvendte aktiviteter – en sjenert person, men han åpnet seg for henne. De ble etterhvert gift, og fikk barnene Eva og Rafael. Møtet med Paula ble det viktigste av alle Bubers møter, og *Jeg og Du* ble opprinnelig dedisert til henne med et motto, et sitat fra Goethes *West-ostlicher Divan*, hvor diktets Jeg takker en annen for å ha lært å se «in allen Elementen

Gottes Gegenwart» – å se Guds nærvær i ethvert element. Kanskje dette var hva Martin følte han hadde lært av Paula – tittelen *Jeg og Du* kan tyde på det.

Buber fordypet seg i den tyske mystikken. Han doktorerte i 1904 ved universitetet i Berlin, med en avhandling om tysk mystikk fra Nicolas Cusanus til Jacob Bohme. Han var blitt med i Neue Gemeinschaft (Nytt samfunn) – kretsen rundt den utopiske anarko-sosialisten og pasifisten Gustav Landauer. Landauer ble en av Bubers beste venner, og var en av dem som influerte hans politiske tenkning sterkest.

Buber kjente behovet for en indre fornyelse, en *Verwandlung*, og brukte derfor de neste årene til å utdype sine kunnskaper om den jødiske tradisjon med fokus på kabbalah – mystikken – og chassidismen, noe som avstedkom atskillige essays og artikler. I 1916 startet Buber avisen *Der Jude*, som ble et viktig forum for tysktalende jøder, og hvor blant andre Franz Kafka publiserte. Ved siden av sitt engasjement i og for jødisk kultur studerte han også andre samfunns spirituelle tradisjoner fra så forskjellige land som Finland og Kina. Den første verdenskrig begynte, og dette fikk etterhvert Buber til å ta det endelige oppgjør med sin individualistiske selvrealiseringsfilosofi fra ungdomsverket *Daniel* (1913). I boken *Mein Weg zum Chassidismus* (1918) forteller Buber om denne nyorienteringen.

Med litt velvilje kunne vi si at Buber som voksen følger utviklingen som Søren Kierkegaard skisserer i sin lære om de tre stadier: Fra den kunst og litteraturelskende *estetiker* i sine Wien-år, til *etikerens* engasjement for et rettfærdig samfunn gjennom zionismen, frem til et grunnleggende *religiøst* engasjement fundert i chassidismen og utkrystallisert i dialogfilosofien i *Jeg og Du*. Kierkegaard var forøvrig en tenker som sterkt influerte den unge Buber, men i motsetning til Kierkegaard mener Buber at det religiøse ikke hever en over det etiske. Kierkegaard hevder for eksempel at når Gud forlangte at Abraham skulle ofre Isak, så var det riktig å ville gjøre dette! Buber protesterer på det heftigste, og mener at en gud som får en til å – bokstavelig talt – ofre sine medmennesker, er en Molok, en avgud.

Buber hadde tillit til Goethe, både som diagnostiker og terapeut. I andre hoveddel av *Jeg og Du* fremstilles Goethe som et Jeg som lever i et lyttende Du-forhold til naturen – ikke et faustisk Det-forhold. Dedikasjonen i *Jeg og Du* til Paula ble gjort med den ovenfor nevnte strofen fra Goethe, hvor diktets Jeg takker for å ha lært å se Guds nærvær i ethvert element. Dette hadde nok Goethe lært blant annet av Spinoza, den frafalne rabbiner-studenten som hadde formulert sitt panteistiske gudsbegrep med bakgrunn i kabbalah. Kulturen forøvrig hadde imidlertid ikke lært, og Nietzsche ble den som opp mot

slutten av århundret «stillet tidens åndelige horoskop». Konstellasjonene så truende ut, og Nietzsche fikk rett. En komet var på kollisjonskurs med vesterlandets kultur: den første verdenskrig.

Mellomkrigstid og idékrise

Den første verdenskrig danner et tidsskille; det sies av og til at attenhundretallet sluttet i 1914. *Die Welt von Gestern* – verden av i går – var definitivt forbi, slik det etterhvert ble uttrykt av Stefan Zweig. Og Nietzsches diagnose ble godtatt av svært mange – verdikrisen var åpenbar.

Krigen var som sagt også med på å drive frem en endring i Bubers filosofi. Han hadde, i likhet med atskillige andre i Tyskland, først sett krigsmobiliseringen i et nokså nietzschiansk lys, som en mulighet til å revitalisere kulturen gjennom større *kinesis* – bevegelse, kraft, dynamikk. Men etterhvert ble det klart for ham at det måtte skje en *Umwertung aller Werte*, en omvurdering av alle verdier. Dialogen ble hans svar. Han ble i 1923 – samme år som *Jeg og Du* utkom – utnevnt til professor i jødisk religionsvitenskap og etikk ved universitetet i Frankfurt. Med utgangspunkt i denne stillingen startet han i 1926 tidsskriftet *Die Kreatur*, som han drev sammen med både katolske og protestantiske medarbeidere frem til 1933. Dette var et av Bubers mange dialog-initiativer mellom forskjellige trosretninger og kulturer. Han arbeidet på denne tiden også med en ny oversettelse av Det gamle testamente sammen med sin gode venn, den jødiske teologen Franz Rosenzweig, og han skrev flere skjønnlitterære verker med motiv fra mytenes verden, blant annet *Gog und Magog*.

Bubers nyorientering faller sammen med det som man gjerne har omtalt som «fornuftens krise», og i tillegg til fornuften ble flere andre av opplysningstidens idealer, så som individualismen og troen på historiens mening, trukket radikalt i tvil: Hvis vår fornuft, vår individualisme, vår teknologi og fremskrittstro ledet frem til skyttergravene ved Verdun, hva var det egentlig verdt? En dypfølt og sterkt personlig refleksjon av samtidens krise finner vi i Hermann Hesses *Steppeulven* (1926). Løsningen for Hesse – som Buber beundret, og senere ble venn med – blir grenseløs hengivelse til alt, inkludert irrasjonaliteten og det meningsløse, med tidvise solstreif fra en høyere mening, formidlet gjennom kunsten.

Fenomenologien – som Buber var påvirket av – prøver å finne verdien i den umiddelbare erfaring, *Wesensschau*, og Heidegger vil gjenfinne Væren, det egentlige. De kulturradikale leste Freud i tillegg til Marx, og prøvde å

finne de dypere årsaker til krisen i borgerskapets «anale fiksering», som det het, det vil si det kulturubehagelige kontrollbehov som krystet livskraften ut av såvel samfunnslegemet som den enkeltes kropp. Nevnes kan at samme år som Buber utkom med *Jeg og Du*, utkom Freud med boken *Jeget og Det'et (Das Ich und das Es)* – uten at det er påvist noen direkte sammenheng mellom disse beslektede titlene; det er vel å regne som en «tidsåndens kaprise».

Under Weimar-republikkens demokratiske åpenhet ble dette en fruktbar periode for den tyskødiske kulturen. I Frankfurt fikk man dannet Institut für Sozialforschung, som var grunnlaget for den i ettertid så berømte Frankfurterskolen, hvor viktige navn var Theodor W. Adorno, Max Horkheimer, Herbert Marcuse og Erich Fromm. Sistnevnte deltok i miljøet rundt Freies Jüdisches Lehrhaus, hvor Buber først presenterte synspunktene i *Jeg og Du*. Berlin ble på denne tiden en metropol, både for kultur- og natteliv, og mange av de fremste kunstnerne og intellektuelle var av jødisk herkomst. Imidlertid tok tingene brått en ny vending ved nazistenes maktovertakelse i 1933. Alt som smakte av jødisk-urbant-sosialistisk-intellektuelt ble stemplet som *entartet* (degenerert), og ble sett på med den største skepsis, og – som vi vet så altfor godt – etterhvert forfulgt. Mange valgte å dra i eksil, de fleste til USA.

Buber fortsatte i det lengste å undervise, men i 1935 så han seg nødsaget til å si opp sin professorstilling på grunn av trykk fra sensuren. I 1938 emigrerte Buber med sin familie til Palestina, hvor han var blitt tildelt et professorat i sosialfilosofi ved universitetet i Jerusalem. De mange sterkt divergerende strømninger i mellomkrigstiden henger blant annet sammen med en krise i offentligheten. Troen på et meningsbærende offentlig rom var svekket. Man kan si at fra – ideelt sett – å være et *agora*, et torv for utveksling av tanker og ideer, hvor de rasjonelle, likeverdige samtalepartnere finner ut av ting i fellesskap, blir offentligheten splittet i to sfærer. På den ene siden dannes en *arena*, hvor «den sterke mann» (Lenin, Trotskij, Mussolini, Hitler) driver igjennom sine ideer. På den annen side oppstår en moderne *labyrinth*, hvor den søkende intellektuelle (Trakl, Kafka, Musil, Joyce) er innesperret med diverse moderne minotaurer¹ og kun en tynn ariadnetråd – sin psykologiske innsikt – til hjelp.

1. Refererer til det uhyret Minotaurus som skal ha levd i den underjordiske labyrinten ved Knossos på Kreta. Etter å ha drept uhyret fant helten Tesevs veien ut igjen ved å følge «ledetråden» som var blitt gitt ham av prinsessen Ariadne.

I *Jeg og Du* omtaler Buber denne splittelsen som et skarpt skille mellom «uten-dørs» og «innendørs» – og begge blir like meningsløse. Hva er det nemlig som er svekket i begge disse sfærene? Jo, *dialogen*, både den eksistensielle, som Buber vektlegger, og den offentlige, som Habermas i nyere tid er den varmeste talsmann for. Buber må derfor forkaste den individualistiske og narsissistiske tendens hos sine filosofiske læremestre, så som Kierkegaard og Nietzsche, såvel som samtidens autoritære politiske, aktivistiske tenkning – leninisme, fascisme, syndikalisme, og i noen grad zionisme. Krisen i filosofien, såvel som i offentligheten, henger også sammen med utbredelsen av *den autoritære karakterstruktur*, som betrakter de menneskelige relasjoner i kategorier som herre/knekt, de som befaler, og de som blir befalt, overordnet/underordnet, tysker/jøde, mann/kvinne, Übermensch/Untermensch osv. Dette er fullstendig ødeleggende for dialog og en demokratisk offentlighet. Erich Fromm har en glimrende analyse av dette fenomenet i *Flukten fra friheten* (1940).

Man hadde ofte problemer med å båssette Buber: Var han filosof, teolog, kunstner eller hva? Selv likte han å kalle seg ikke-filosof, men et filosoferende menneske, et menneske i prosess. Han sier: «Å finne er ikke veiens avslutning, men bare dens evige midte.» Idehistorisk plasseres ofte Buber i den eksistensfilosofiske tradisjon som kalles *dialogfilosofi*.

Descartes er kjent for sitt skarpe skille mellom *res cogitans* («den tenkende ting», det vil si mennesket) og *res extensa* («den utstrakte ting», det vil si verden). Subjekt er radikalt adskilt fra objekt. Dette medfører et grunnleggende skisma, og leder til – som Descartes selv indikerer i sine bestemmelser – en tingliggjøring av både mennesket og omverdenen. Jeget er et erkjennende spøkelse – *a ghost in the machine* – og verden en samling død materie. I så måte samstemmer krigstidens dialogfilosofer med Heidegger i at en mer helhetlig opplevelse av Væren må gjenfinnes. Men Heidegger fremhever ensomheten og angsten på en måte som fikk Buber til å mene at «Heidegger lager filosofi av et mareritt!» da han ikke har oppdaget dialogen.

Etterkrigstid og virkningshistorie

Annen verdenskrig fornyet aktualiteten til *Jeg og Du*, og boken ble etablert som et kjerneverk i den eksistensfilosofiske litteratur. Imidlertid var det Sartres sterkt individualistiske *eksistensialisme* som nå fikk mest oppmerksomhet. Kanskje skyldtes det at man syntes at Buber var for optimistisk, eller var grunnen at menneskene nå engang takler sine livsproblemer på ulikt vis, og at motene skiftet? Uansett: Franske kafeer tok over etter tyske universiteter når

det gjaldt å sette den filosofiske agenda. Trond Berg Eriksen har beskrevet den arketypiske eksistensialist som «Den ensomme hevner», som lar sitt *ressentiment* – frykt, hat, sjalusi, misunnelse – ta form av en lære om at «helvete er de andre» (Sartre, i *For lukkede dører*). Dette er helt fjernt fra Bubers idéverden, og i senere skrifter polemiserer Buber enkelte ganger eksplisitt mot Sartre. Den annen er jo nettopp den som lar meg bli til! – ellers hadde jeg forblitt en ting blant ting, fanget i Det-verdenen. Sartre beskriver at et annet menneskes blikk får oss til å føle oss ubekvemme fordi vi da blir tingliggjort, vi blir et objekt. Buber fremhever at det også gis et annet blikk hvor ikke dette er tilfelle, et blikk som nettopp påkaller nærværet, avglansen av *Det evige Du*. Chassidismens grunnlegger, Baal Schem, sa en gang: «Når mennesket bare ser seg selv, må det jo bli melankolsk. Men får det øynene opp for andre, lærer det gleden å kjenne.» Kanskje er det i krisetid at man best oppdager dybden i de enkle, menneskelige sannheter.

Etter krigen var Buber en av dem som tok initiativ til å skape dialog med det tyske folk. Han sa at de grusomheter som var begått var så ufattelige for ham at hverken hat eller tilgivelse lå innenfor hans mulighet. Men den menneskelige svakhet, som hadde gjort at man – av frykt for sitt eget liv – ikke hadde våget å sette seg opp mot overgrepene, var han for fortrolig med til å kunne fordømme. Han valgte som en av de første jøder å holde en serie med foredrag i Tyskland i forsoningens tjeneste, noe som gjorde et dypt inntrykk på mange tyskere, og – forståelig nok – forarget mange jøder.

Buber valgte å bli boende i Israel, hvor han ble en av de viktigste kulturpersonligheter i etterkrigstiden. Han var blant dem som engasjerte seg i fredsskapende dialog med arabiske intellektuelle. Buber var blant annet en god venn av Hermann Hesse. Hesse var en stor humanist, og hadde tatt imot atskillige jødiske flyktninger. Han vant Nobelprisen i litteratur i 1946, og foreslo Buber til denne prisen mange år på rad, uten at det førte frem. Men Buber har mottatt flere andre store priser for sitt engasjement.

Buber døde i 1965 i Jerusalem. Bubers innflytelse på ettertiden er omfattende, både innenfor kulturell zionisme, og enda mer innenfor det allmenne åndsliv. *Jeg og Du* regnes for å være kulminasjonen av dialogfilosofien.

Utover sekstitallet ble Buber ivrig lest av hippiene som «utopisk romantiker». Foreldregenerasjonen ble sett som fanget i Det-verdenen, mens ungdommen derimot var åpen for Du-verdenens «peace and love».

Jeg og Du er i dag en allmennkulturell klassiker, et referanseverk som er umulig å komme utenom, og innenfor så godt som alle fagfelt angående mellommenneskelig interaksjon er verket nærværende. I pedagogikken vil vi finne

markant påvirkning hos blant andre Otto F. Bollnow, som fremhever møtet, Jeg-Du-relasjonen, mellom lærer og student. Innenfor den humanistiske psykoterapi, for eksempel hos Carl Rogers, vil vi finne en tilsvarende understrekning av Jeg-Du-forholdet mellom terapeut og klient (mrk. *klient*, ikke pasient). Bort med analysebenken, det psykoanalytiske operasjonsbord, hvor klientens og analytikerens blikk aldri møttes. Man kan vel si at mye av det som var nytt da det kom, er nå blitt en selvfølgelig del av tankegodset.

Innenfor teologi har man kunnet reformulere gudsbildet og åpenbaringsforståelsen i tråd med Bubers forståelse av ikke *Guds*, men gudsbildenes relativitet og Det-status. Det virker som Buber har hatt større appell til kristne teologer enn jødiske, kanskje på grunn av den allmennkulturelle orientering. Den innflytelsesrike katolske teologen Hans har sagt at det blir «ingen verdensfred uten religionsfred. Og ingen religionsfred uten religionsdialog», noe som er blitt ubehagelig påtrengende klart i den senere tid. Buber var en foregangsmann på dette området, både teoretisk og praktisk, og Küng har fremholdt Buber som en av sine store læremestere. Relatert til filosofien finner vi at Buber har hatt en omfattende generell innflytelse som en del av den dialogfilosofiske tradisjon. All den stund Buber ikke var systemfilosof – *Jeg og Du* er så utpreget en visjon, og ikke et system – har han få direkte etterfølgere. Buber har vært med på å *levere premisser* for den ettertidige debatt om etikk. Det etiske er i Bubers forståelse ikke et sett handlingsregler for hvordan «behandle» andre mennesker, men en kvalitativ måte å møte den annen på. I nyere tid er Emmanuel Levinas, som i likhet med Buber kommer fra østjødisk tradisjon, en dypt engasjert «diakonal» (leder for religiøst omsorgsarbeid) filosof som har fokusert mye på det etiske og den annen. Levinas har dog en noe forskjellig aksentuering. Han er negativ til mystikk og ekstase, og også til en «idylliserende» tro på nærvær og dialog – spesielt i forhold til det guddommelige, men også i forhold til medmennesket. Levinas lar oss ikke glemme det urovekkende ved den annens «anethet». Levinas har videre sagt at «diakonien kommer før dialogen». Heri ligger en implisitt kritikk av det han ser som en individualistisk «rest» hos Buber, det vil si at utgangspunktet ikke er den annen, men jegets behov for engasjement og dialog. At Buber kalte sin bok *Jeg og Du*, og ikke *Du og Jeg*, kan synes å støtte Levinas' oppfatning. Levinas understreker på sin side selvforglemmelsen og varheten overfor det mest sårbare: «den annens ansikt». Vi kunne kanskje si at tradisjonell filosofi roper ut Jeg, Levinas lytter til Du, mens Buber fremholder gjensidigheten, møtet, forholdet mellom Jeg og Du. Dette mellomværende kan aldri gjøres til metode. I tråd med dette

sier Buber at de lesere han håper å få, er «de som ser min vei som en, parallell med sin egen, i retning av sann Væren» .

Chassidismen: Bubers viktigste inspirasjonskilde

Det hebraiske ordet *chassid* (egentlig hasid) betyr «from». Buber mener at ordet betegner den godhetsfulle holdningen fra Gud til mennesket, fra menneske til Gud, og fra menneske til menneske – den holdning som gjør dialogen hellig.

Buber kom i kontakt med chassidismen i Galitsia. Chassidismen er blitt kalt «den skjønneste blomst i religionenes have». Her finnes en uvanlig rik, sammensatt og levende folklore, med fortellinger, musikk, filosofi, mystikk og magi. Sang og dans var viktig for å feire livets fest og Guds nærvær. Dette ildfulle og «dionysiske²» preg visste Buber å verdsette.

Det var en chassids oppgave og glede å finne dette nærværet; i den annens blick, i en handling. Helliggjørelsen av dagliglivet var et av chassidismens viktigste anliggender, og slik sett hviler *Jeg og Du* på en chassidisk visjon: Møtet med verden, og spesielt møtet med et annet menneske, er – dypest sett – et møte med Gud .

Buber mente at i de chassidiske legendene fantes nedfelt mange vitnesbyrd om den umiddelbare og respektfulle Du-dimensjonen, mellom menneske og menneske, og mellom menneske og Gud.

Men viktigst av alt i chassidismen var likevel gleden. Hvis Gud er nær hele tiden – for den som vet å se – så er det grunn til å glede seg.

Hvorfra kommer så den visjon som lot Buber finne gleden, meningen og gudsnærværet i det mellommenneskelige? Kilden er den esoteriske jødiske tradisjon som kalles *kabbalah* som inneholder magiske ritualer og komplekse meditasjonsteknikker. Roten til ordet skal visstnok være «fra munn til øre», altså det som hviskes, det hemmelige. Buber studerte kabbalah som en del av sin religiøse nyorientering. Dette er en tradisjon som utgjør en svært omfattende lære, som forteller om hemmelighetene ved skapelsen, sjelens reinkarnasjoner, Guds vesen, de skjulte sammenhenger mellom menneskene og

elementene. I Kabbalah omtales Gud bl.a. som *en sof* (uten ende/grense) og *ayn ha-gamur* (det absolutte intet); Gud er nemlig ikke en ting blant andre ting, som kan beskrives og gis egenskaper – Gud er, slik å forstå, ingen ting! Vi finner her igjen en motvilje beslektet med Bubers reservasjon mot å definere Gud, «det Du som etter sitt vesen aldri kan bli til et Det».

Litteraturliste

- Boman, Thorleif: *Europas kultur og den jødiske arv*, Oslo 1972
- Buber, Martin: *I and Thou*, New York 1996. Med instruktive kommentarer og engasjerende essay av W. Kaufmann. Etterord av M. Buber
- Buber, Martin: *Lengselens Barn*, Oslo 1970
- Buber, Martin: *Menneskets vei etter den chassidiske lære*, Oslo 1963
- Buber, Martin: *Israel Baalschems legender*, København 1990
- Butle R, William E.: *Magic and the Qabalah*, Wellingborough 1981
- Friedman, Maurice: *Martin Buber's Lifte and Work*, Kent 1982 – den autoritative biografi
- Groth, Bente (red.): *Jødiske Skrifter*, Oslo 2002, i De norske Bokklubbens serie Verdens Hellige Skrifter. Inneholder blant annet chassidiske legender
- Hanssen-Bauer, Svein, Raulin, Albert, Langslet, Lars Roar: *Menneske og samfunn i europeisk tenkning*, Oslo 1963. Inneholder blant annet essay om M. Bubers filosofi
- Kohanski, Alexander: *An analytical interpretation of M.B's I and Thou*, New York 1975, med inngående forklaringer av Bubers terminologi
- Yates, Frances A.: *Modernitetens okkulte inspirasjon*, Oslo, 2001
- Scholem, Gershom: *Kabbalah*, New York 1978
- Wiesel, Elie: *Den hellige Glød*, Oslo 1973
- Winther, Judith: *Kabbalah - en reise i jødisk mystik*, Lyng 1986

2. Av gresk: diākonos = tjener. Moderne: leder for religiøst omsorgsarbeid.

BOKOMTALE

Ensom eller bare alene



Peder Kjøs er psykolog, mest kjent fra tv-serien *Jeg mot meg* og podkasten *Hos Peder*, der han tar oss lyttere med inn i terapirommet.

Boka *Alene* handler om det tittelen beskriver, å være alene, om ensomhets velsignelser og forbannelser. Han skriver først at ensomhet står for ham «som et mørke, en tomhet og en kulde som ikke er til å holde ut. Men jeg liker å være alene også. Jeg trenger roen og stillheten, uten forstyrrelser, uten å måtte ta hensyn til noen.» (s. 35)

Forfatteren har delt boka inn i 22 korte kapitler, der han lekende lett refererer forskning og litteratur, forteller fra sitt eget liv, fra intervjuer med klienter og kjente og fra praksisen som terapeut. Noen av tekstene er omskrevne artikler fra blant annet Tidsskrift for Norsk psykologforening og VG Helg, der han har en fast spalte. Han avslutter boka med en sang med tekst og besifring som han har kalt Lykke på reisen. Listen over kilder bak er utfyllende og velordnet.

Ensomhetens mange sider

I *Alene* forteller forfatteren om ulike sider ved å være alene, fra Robinson Crusoe, til naboen som lå lenge død i et hus han vanket, til ensomhet i tosomhet, til valgt og ufrivillig ensomhet og forholdet til dem vi omgås generelt, unge og gamle. Han skriver om truede dyr og et truet miljø. Leseren får også en omfattende innføring og analyse av zombie- og vampyrsjangeren i filmverdenen, helt nytt for meg. Sex er et gjennomgående tema, om blant annet hva utstrakt bruk av apper som Tinder, Sugar, Match og WhatsApp kan gjøre med mennesker, eller hvordan «farlige hemmeligheter» holdes i årevis uten å deles med noen. Kjøs skriver om å være gudsforlatt og ønsket om å høre til i et fellesskap. Han skriver også utfyllende om den eksistensielle ensomheten som ingen kommer utenom, hvordan «den andre» alltid vil være et mysterium og forbindelsen mellom oss mystisk. Han omtaler også terapeutens rolle, prøver å trenge inn i hvorfor han ofte kjenner rollen så tung.

Peder Kjøs har et lite kapittel han har kalt Mumrik, der han beskriver seg selv som Snusmumrikken, hentet fra Tove Janssons bok *Trollvinter*. I det hele tatt synes jeg han er åpen om seg selv og sine tanker og følelser, uten at det blir påtrengende og føles privat og selvutleverende. Selvreflektert vil jeg kalle det, og så hverdagsliggjør han forhold som kan være skambelagt.

Å være alene er en form for luksus som mange av oss setter stor pris på. Å være ensom er derimot å savne kontakt med andre. I forskning og terapi defineres ensomhet ofte som at *man opplever at den kontakten man har med andre, er mindre eller dårligere enn det man ønsker*. Den opplevelsen trenger ikke å ha så mye med antallet kontakter eller møter å gjøre (s. 36, min kursiv).

Og det sitter selvfølgelig langt inne å snakke høyt om et av de største tabuene vi har: opplevelsen av å være ensom, hevder Kjøs. «Avvisning og den følelsen av å være uverdigg, ikke å være elskbar, den ser jeg hos så mange ensomme. Følelsen pleier å ha dype røtter, langt bakover i den enkeltes personlige historie» (s. 80).

Ensomhetens gåte

Et forhold som forfatteren omtaler, ble jeg spesielt opptatt av mens jeg leste: han skriver at for noen er det som om de har med seg ensomheten inn i møtet med andre (s. 106), og han beskriver også selvsikkert Løsningen på ufrivillig

ensomhet, intet mindre. «De må knekke ensomhetens gåte» hevder han (s. 159). Den bør helst erfares, og den erfaringen kan det være krevende å skaffe seg. «Nesten alle som er ensomme ønsker at noen skal bry seg om dem, men veien ut av ensomheten er å bry seg om noen andre». Og det å si dette til en som er ensom, er ubehagelig. Det er også ubehagelig for en som er ensom å høre det. «Mange som er ensomme, har ikke engasjert seg nok eller på en sånn måte i andre til at andre har fått mulighet til å engasjere seg i dem tilbake» (s. 160). Han henviser til filosofen Martin Buber som skriver at det ikke finnes et Jeg uten et Du, og at med det mener han at for å forstå andre trenger vi å se den andre som en egen person med egne tanker og følelser. Uten å gå videre i hans konkretiseringer her, synes jeg det relasjonelle perspektivet hans er fint og tankevekkende.

Ensomme gamle?

Noe annet som Peder Kjøs gjør, via forskning, er å knuse noen myter om gamle i Norge. Han viser til forskeren Thomas Hansen som har studert eldres trivsel og levekår. «Overskuddet nok ser det ikke ut til at det å ha barn påvirker livskvaliteten så mye, heller ikke i alderdommen. Kontakten med andre i hverdagen har nok mer å si enn om man har barn.» skriver Kjøs (s. 167). En annen vanlig forestilling er at de eldre i de individualistiske nordeuropeiske samfunnene er mer ensomme enn i de sør- og østeuropeiske, noe som også er en myte. Det handler om mindre penger, dårligere helse og færre reise-muligheter. Ofte må yngre generasjoner i sør og øst flytte langt for å få jobb. Det stemmer heller ikke at det var bedre før i tiden. Hansen finner at antallet gamle som opplever ensomhet, holder seg på samme nivå eller har til og med gått ned de siste årene.

Er eksistensialismen individualistisk?

I gestaltteoretisk sammenheng finner jeg forfatterens omtale av eksistensialismen som individualistisk, interessant: «Vi er, som Sartre sa, dømt til frihet. Vi er frie og dermed ansvarlige for oss selv – og hverandre» (s. 97). Han siterer Jean-Paul Sartre et annet sted i boka, der den franske filosofen uttaler at helvete, det er de andre, noe som er hentet fra skuespillet *Det lukkede rom*. Dette utsagnet fra Sartre forstås gjerne som et uttrykk for eksistensialismens sterke individualisme, hevder Kjøs. Det kjennes for meg som om dette er noe det har vært snakket om, som jeg ikke har hørt om, men som treffer en streng hos

meg. Jeg tenker for eksempel på Perls gestaltbønn, som det har vært reist kritikk til i de siste årene. Det er kanskje interessant for flere å reflektere over om det finnes en individualisme i eksistensialismen, som gestaltterapi bygger på, som harmonerer dårlig med utviklingen innenfor gestaltteorien, med sterkere vekt på betydningen av det relasjonelle.

Den ensomme terapeutrollen

Igjen, med henvisning til Buber, i kapitlet Ut av seg selv, skriver Kjøs at han spesielt sammen med ensomme mennesker kan kjenne på en utilstrekkelighet, en motvilje og av og til også en irritasjon, fordi han kan føle seg forsøkt gjort til et Det, og ikke får være et Du. Han vet at det er de ensomme som trenger ham mest som «meg», ikke bare som terapeut. Den ensomme kan gi ham en følelse av å skulle fylle den andre med det som den andre selv savner så sårt. Han skriver: «Jeg tror at andre trenger å lete etter et Du for å finne sitt Jeg. Men så fører det også et ansvar med å skulle være et Jeg overfor en klient (...), med alt det innebærer, og miste den mer nøytrale og trygge posisjonen som terapeut?» (s. 162). Forfatteren reflekterer over at det jo nettopp egentlig ikke er rom for at han skal trenge klientene sine, eller for at de skal trenge ham. De må finne noen andre som kan trenge dem. Hvis terapien lykkes, blir han sittende igjen alene. «Jeg tror at denne syklusen, dette å tre inn i relasjonen og så holde igjen og til slutt tre ut, og dermed verken helt gi eller helt få, er noe av det som kan gjøre terapi til et tungt og ensomt arbeid for terapeuten» skriver han (s. 163). Han vet at det kommer til å bli tungt, og så vegrer han seg, men så konkluderer han med at det ikke finnes en annen måte. Jeg ønsker å ta med denne refleksjonen, for det er ikke så enkelt dette.

Alene i Koronaens tid

Vi lever i en underlig tid, akkurat denne våren 2020; en pandemi med et smittsomt, potensielt dødelig virus, herjer. Hverdagen for de fleste er snudd rundt. Mange er alene og isolert, mer eller mindre frivillig, men på et vis kan det jo bli en forsterkning av vanlig ensomhet, bare mer tydelig. Selv merker jeg at jeg har gått gjennom i hodet alle de enslige vennene og slektningene jeg har, og gjort noe med det: har tatt en telefon, skrevet et brev, sendt en mail eller et påsekort. Bare noe lite kan bety mye, har jeg tenkt, og det tas godt imot.

I denne tiden er vi enten alene eller bundet til en eller bare noen svært få, hele tiden. Vi får ikke velge eller variere hvem vi er sammen med. Det er smått

med sporadiske, flyktige og mer overflatiske relasjoner. Noen av oss savner barnebarna. Og samtidig oppstår det hyggelige ting: I et borettslag, nær der jeg bor, har de stått på verandaene, slik vi har sett på tv at de gjøre i Italia, og skrålt Jan Teigens «Jeg er en optimist» til hverandre. Barn overalt tegner regnbuer, på papir, på husvegger og på asfalt, der det står «Alt blir bra» under. I nabolaget mitt har vi hatt «kaffetreff» der fire «smitteenheter» har møttes for å være sammen og utveksle lokalnytt.

Det sies at folk som sliter psykisk til vanlig, sliter mindre nå, fordi vi alle er sammen i skrekken. I pandemien kommer trusselen utenifra. Både friske og syke deler den samme redselen, noe som kan lindre den indre smerten og gi mening (Bjørgulf Braanen i Klassekampen 7.4, 2020). Denne våren bærer i seg en helt egen intensitet, for alle.

Bidragsyttere i dette nummeret

Mari K. M. Brathagen

er utdannet gestaltterapeut med etterutdanning fra Norsk Gestaltinstitutt. Studerte *Sorg og traumer, når krisen rammer barn og unge*, *Seksuelle overgrep i et livsløpsperspektiv* og *Vold i nære relasjoner, menneskerettigheter og profesjonsetikk* ved Universitetet i Sørøst-Norge 2018–2019. Mari er også utdannet massasje-terapeut og har siden 1997 hatt og har fortsatt egen praksis som massasje-terapeut og nå også som gestaltterapeut. Arbeid i tillegg med mennesker som lever / har levd med vold i nære relasjoner.

Marte Malme

Er utdannet gestaltterapeut ved NGI og har tatt videreutdanning ved Ruella Franks Somatic Developmental Psychotherapy i Stockholm. Hun har praksis fra individual- og parterapi i Oslo. Marte er utdannet dramapedagog og har en cand.mag.-grad med fagene teatervitenskap, dramaturgi og litteraturvitenskap. Tidligere har hun jobbet som rådgiver innen scenekunst, kulturutvikling og -strategi. I tillegg har hun i flere år vært frilans teaterpedagog ved ulike barne- og ungdomsteatre i Oslo.

Bente Gro Møller

har skrevet dikt siden hun var lita jente. Hun er utdannet filolog og har jobbet 10 år som lektor i videregående skole med spesialansvar for minoritetsspråklige elever. I 1990 tok hun initiativ til å opprette Internasjonalt Kultursenter og Museum (IKM) og jobbet med å lede og utvikle museet fram til 2007 da hun begynte som nasjonal koordinator for Mangfoldsåret 2008. Etter det jobbet hun som seniorrådgiver, 50 prosent i Oslo Museum og 50 prosent i Kulturdepartementet, inntil hun i 2014 gikk over i full stilling i departementet. Bente er nå pensjonist – og skriver fortsatt dikt.

Terje G. Simonsen

er idéhistoriker med særlig interesse for religionsfilosofi, esoteriske og okulte tradisjoner. Han er bl.a. utdannet ved Universitetet i Oslo og ved Norsk Gestaltinstitutt. Han har utgitt flere bøker: *Janus – et tidsskrift og en tid* (Solum 2001), den esoteriske teksten *Enoks Bok* i serien *Verdens hellige skrifter*

(Bokklubben 2004), *Våre skjulte evner* (Pax 2013) som tar for seg paranormale fenomener som telepati, klarsyn, fremsyn, telekinese og healing. I 2018 ble boken utgitt på engelsk under tittelen *A Short History of (Nearly) Everything Paranormal*. Den engelske utgaven har fått begeistret mottagelse og i november 2019 ble den tildelt PA Book Award av Parapsychological Association i USA.

Informasjon om elektronisk tilgang til NGT

Vi er glade for å kunne informere om at du som abonnerer på Norsk Gestalttidsskrift nå også kan lese det digitalt på NGI sin nettside. Alle tidligere numre er lagt ut i sin helhet. Der kan du også søke direkte i det enkelte nummer på begreper, ord og uttrykk som er av interesse. Norsk Gestalttidsskrift er plassert i nettstedskartet under bibliotekets fane sammen med informasjon om skolens elektroniske ressurser, oppgaveskriving og annen viktig informasjon. Tilgang til tidsskriftet får du ved å kontakte NGI sin administrasjon for utlevering av passord. Det er svært viktig for NGI at tidsskriftet nå også er elektronisk med alle de muligheter dette gir til å finne fram i tidligere utgaver, samle temaer og bruke i litteratursøk.

På bibliotekets nettstedkart kan du også finne lenker til andre elektroniske gestalttidsskrifter der noen er i fulltekst, andre bare med søkerord og ingress. Her ligger dessuten lenker til andre tidsskrifter og databaser som kan være av interesse.

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift

Norsk Gestalttidsskrift er et vitenskapelig tidsskrift for formidling av gestaltteori, -metode og -praksis. Artikkelen 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.

Norsk Gestalttidsskrift er godkjent som vitenskapelig publiseringskanal på nivå 1 av Det nasjonale publiseringsutvalget, i samarbeid med Norsk senter for forskningsdata (NSD). Senteret arbeider på oppdrag fra Kunnskapsdepartementet. 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 gir publiseringspoeng 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 Redaktør og tre redaksjonsmedlemmer. For mer informasjon, se nettsiden.

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!

