

An abstract painting featuring two stylized human faces in profile, facing each other. The face on the left is rendered in shades of pink, red, and brown, with a yellow and orange patterned collar. The face on the right is in shades of grey, blue, and white, with a yellow and orange patterned collar. The background is a textured, light-colored surface with vertical brushstrokes and a thin green vertical line on the left side.

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

ÅRGANG XVIII
NR 2 • HØST 2021

NORSK GESTALTTIDSSKRIFT

REDAKTØR: Gro Skottun	ADRESSE: Norsk Gestalttidsskrift NGI, Kjørbokollen 30, 1337 Sandvika
I REDAKSJONEN: Bodil Fagerheim Monica Mon Liv Møklebust Ben Pedersen	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.

INNHOOLD

FRA REDAKSJONEN	4	Bidragstyre	83
TEORI OG PRAKSIS	9	Elektronisk tilgang	85
Jesus liker ikke at du blir sint?	10	Vitenskapelig tidsskrift	
Om å arbeide med introjeksjon sammen med en klient i et religiøst felt		Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?	86
<i>Av Kenneth Fløistad Ellefsen</i>			
- Jeg bliver opslugt af den anden	30		
At arbejde med awareness i terapirummet			
<i>Af Henriette Cohen Simonsen</i>			
INTERVJU	42		
- Følelsene påvirker tankene og atferden	43		
<i>Psykolog og emosjonsfokuseret terapeut Anne Hilde Vassbø Hagen intervjuet av Bodil Fagerheim</i>			
FAGARTIKLER	51		
Kommunikativ bevissthet: et lingvistisk bidrag til gestaltterapien	52		
<i>Av Anne Birgitta Nilsen</i>			
HUSK - oppmerksomhet og selvomsorg når du sliter	66		
<i>Av Vikram Kolmannskog</i>			
DIKT	73		
<i>Av Bente Guro Møller</i>			
BOKOMTALE	76		
- Vil du ha rett, eller vil du være lykkelig?	77		
<i>Av Annabell Stefanussen</i>			
<i>Omtalt av Bodil Fagerheim</i>			

FRA REDAKSJONEN

Jeg var nylig i min yndlingsbokhandel for å se på og kjøpe fagbøker. Det er lenge siden sist jeg var der og det var en sann fryd å ha tid til å vandre fra hylle til hylle, se på forsider og titler, bla i bøker og lese litt her og der. Her var det litteratur på engelsk og norsk om psykologi, psykoterapi, pedagogikk, gestaltterapi og litt av hvert annen populær psykologi. Vanligvis kjøper jeg faglitteratur på nettet, det er ofte billigere og enklere. Det jeg imidlertid hadde glemte, var hvor inspirerende det er å bare gå rundt å se og få en oversikt over det som tilbys av litteratur som interesserer meg og å kjenne på og lukte alle bøkene. Opplevelsen ble en helt annen enn når jeg søker på nettet etter bøker. Ulempen, eller kanskje gleden ved dette besøket, var at jeg ble inspirert til å kjøpe mer enn det jeg hadde tenkt på forhånd. Jeg kom blant annet hjem med bøker som jeg hadde hørt om av kollegaer eller lest om i tidsskriftet og som jeg lenge hadde hatt lyst på å lese. Så vel hjemme satte jeg meg ned og bladde og leste videre.

En av de bøkene jeg kjøpte, var *Håndbok i individualterapi*, som består av 27 kapitler skrevet av forskjellige forfattere og er redigert av Per-Einar Binder, Lennart Lorås og Frode Thuen. Boka tar for seg temaer som historikk, utdanning og felles virkningsfaktorer i psykoterapi og beskriver 17 ulike metoder og tilnærminger som kan sorteres under hovedmodellene kognitiv atferdsterapi, psykodynamisk terapi, humanistisk terapi, eksistensiell terapi og systemisk terapi. Boka fortjener en lengre omtale enn det jeg gir i denne lederen, men jeg tror den er interessant og viktig for alle psykoterapeuter. Det som gjør at jeg skriver om den nå, er at dette er første bok om psykoterapi i Norge som omtaler utdanning av psykoterapeuter som ikke foregår i en helse- og sosialfaglig grunnutdanning, men er det forfatterne kaller åpne psykoterapiutdanninger. Det er gledelig at de nevner både Norsk forbund for psykoterapi (NFP) og retningene som er medlemmer i NFP, der gestaltterapi er den største og eneste med en formelt godkjent høyskoleutdanning. Gestaltterapi er dessuten den eneste retningen som blir beskrevet i eget kapittel av Vikram Kolmannskog. Det er en stor anerkjennelse av gestaltterapiens tilnærming og metode å være inkludert i denne boka. Kapitlet til Kolmannskog er dessuten både informativ og inspirerende å lese. Det er også kapitlet til Jan Reidar Stiegler, som omhandler emosjonsfokusert terapi. Senere i denne lederen omtaler jeg et intervju hvor denne terapiformen er tema.

Foruten å gå i bokhandel har jeg i sommer og høst hørt på flere podkaster om bevissthet og følelser i Abels tårn på P2. Det som er fint med podkaster er at jeg kan høre på dem når jeg vil og så ofte jeg vil. Programmene har fått meg til å tenke videre om hva jeg mener med bevissthet og følelser og hvordan dette kan gi mening i gestaltteori og undervisning. Fortsatt er jeg opptatt av ordene som brukes i forbindelse med å være var, oppmerksom og bevisst og om vi trenger et paraplybegrep, eller sekkebegrep for det engelske ordet awareness også på norsk. I en av podkastene jeg hørte på, brukte deltagerne både engelske og norske ord når de snakket om varhet, oppmerksomhet og bevissthet og det var stor enighet mellom dem om at dyr både har awareness, kan være vare og oppmerksomme når de følger sine behov og lyster, men at de har liten grad av bevissthet om sin adferd. De mente alle tre at det at mennesker kan være bevisste om seg selv og egne handlinger, skiller dem fra dyrene. Jeg er enig med dem og tenker at det er derfor vi i gestaltterapi sier at det ikke er nok å være vare og oppmerksomme, vi må også bli bevisste og klar over hva vi gjør, kunne reflektere over det og foreta valg på bakgrunn av tidligere erfaringer. I dette nummeret av tidsskriftet er det flere artikler som nettopp viser hvor viktig det er å bli bevisst både følelser, tanker og kroppslige fornemmelser og hvordan denne økte bevisstheten kan være med på å gi retning og endring i andres liv.

I Anne Birgitta Nilsen sin artikkel *Kommunikativ bevissthet: et lingvistisk bidrag til gestaltterapien* peker tittelen nettopp på hvordan det å utvikle kunnskap om språket som brukes mellom oss, kan lede til øket bevissthet om hvordan vi bruker det i praksis. Forfatteren beskriver både teoretisk og med eksempler hva hun mener med kommunikativ bevissthet og gir oss en innføring i begreper som verbal og ikke-verbal språkbruk, språkfunksjoner og språkhandlinger og hva som menes med dem i praksis. Artikkelen kan anbefales for alle oss som innimellom erfarer å bli misforstått eller ikke helt klarer å uttrykke hva vi mener.

I den fagfelleverderte artikkelen av Kenneth Fløistad Ellefsen: – *Jesus liker ikke at du blir sint*, arbeider han med å gjøre klienten var og oppmerksom på egne følelser i et felt der det er mye introjeksjon. Nettopp økt oppmerksomhet om egne følelser og hvor påbud og regler kommer fra, gjør klienten mer bevisst og klar over hvordan han velger. Som kontekst for klientarbeidet, gir forfatteren først en beskrivelse av det han kaller evangelikal – og bedehuskristendom siden både forfatter og klient kommer fra slike miljøer. Dette, sammen med

en kort beskrivelse av bedehusbevegelsen i Norge og dens tilhørighet i den norske kirke, er informativ for meg som har begrenset kunnskap om denne delen av norsk historie. Sammenhengen mellom miljøet og regler og påbud som kommer opp i terapien, gir god mening. Forfatteren avslutter artikkelen med: «Arbeidet med denne artikkelen har bevisstgjort meg på viktigheten av å arbeide med introjeksjon, ikke minst der gudstro og menneskeliv er innvevd i hverandre. Jeg har gjennom refleksjon over verbatim blitt mer oppmerksom på hvilken rolle – og dermed hvilket ansvar – jeg har som terapeut for hvordan jeg påvirker klienten ved valg av figur, pol og motpol.» I denne artikkelen er sammenhengen mellom følelser og bevissthet tydelig og minner meg på det jeg hørte i podkasten i P2 om følelser. Der hevder en av deltagerne i programmet at følelser er viktige for mennesker og er med på å gi retning i livet deres.

I artikkelen til Henriette Cohen Simonsen: – *Jeg bliver opslugt af den anden – at arbejde med awareness i terapirummet* beskriver forfatteren hvordan hun utforsker klientens oppmerksomhet og bevissthet om egen kropp, sanser og fornemmelser. Denne utforskningen gjøres gjennom bruk av forskjellige former for awareness-øvelser. Det er fint å lese hvordan denne forsiktige utforskningen, der det ikke alltid skjer så mye, leder til økt bevissthet og dypere innsikt for klienten. Artikkelen er skrevet på dansk, noe som har økt min oppmerksomhet som leser på hvordan forfatterens ord er med på å formidle varheten som anes mellom henne og klienten i rommet.

Det er en pågående diskusjon i pressen hvorvidt akademikere skal publisere på norsk eller engelsk. Praksis i academia i dag er at de fleste doktorgradsavhandlinger og forskningsrapporter skrives på engelsk for å kunne nå et større publikum enn bare det norske. Det er en kamp om å publisere i prestisjetunge tidsskrifter og norske fagtidsskrifter strever med å få forfattere til å skrive artikler på norsk. Vi i redaksjonen i Norsk gestalttidsskrift har lenge vært opptatt av at alle artikler skal være skrevet på norsk eller et av de nordiske språkene for å skape en norsk identitet for gestaltterapeuter og coacher. Et av kriteriene for å bli godkjent som vitenskapelig tidsskrift var dessuten at vi skulle publisere utenlandske artikler på norsk. Vi bestreber oss dessuten på at alle sitater oversettes til norsk. Ved publiseringen av Henriette sin artikkel på dansk håper vi å kunne invitere våre kollegaer i andre skandinaviske land til også å lese i vårt tidsskrift. En av forskjellene mellom dansk og norsk, er at Henriette ikke har funnet et godt ord for å oversette awareness slik vi har gjort i Norge. Den samme utfordringen har de også på svensk.

I Vikrams Kolmannskog artikkel: *HUSK – oppmerksomhet og selvomsorg når du sliter*, beskriver han en modell han har hentet fra mindfulness-feltet. Begrepene bak forkortelsen HUSK kan være til hjelp når vi sliter med vanskelige følelser og situasjoner og har behov for å stoppe opp og ta vare på oss selv. H står for hei og er en måte å hilse på følelser som kan være vanskelige. U står for å undersøke de kroppslige fornemmelsene som dominerer. S står for selvomsorg som vi kan gjøre på forskjellige måter. K står for klarhet og skjer når man hviler i åpen oppmerksomhet. Artikkelen er lett å lese og har allerede inspirert meg til å praktisere modellen når jeg husker det.

I bokomtalen av gestaltterapeut Annabell Stefanussens bok *Fredsarbeid i heimen* skrevet av Bodil Fagerheim, får vi et blikk inn i forfatterens liv som ledet til hennes egen endring og hvordan hun startet prosjektet som har samme tittel som boka. I boka forteller Stefanussen om hvordan, selvinnsett, bevisst kommunikasjon, oppmerksomhet og varhet har hjulpet henne til å endre seg selv, noe som igjen har ført til endring i relasjonen til hennes nærmeste. Hun mener at foreldre er barnas viktigste ledere og at de derfor må lære seg hvordan man kan bli bedre som ledere og foreldre. Forfatteren legger vekt på at å endre seg ikke er noe kvikk-fiks, at endring bare er mulig hvis man er villig til jobbe med seg selv og det man ønsker å gjøre annerledes. I boka bruker Stefanussen sin kunnskap og erfaring med gesttalttilnærmingen og understreker hvor viktig det er å være oppmerksom og bevisst på kommunikasjon, både verbalt og ikke-verbalt. Jo mer kontroll du har på hvordan du møter andre, jo større valgfrihet har du i utfordrende situasjoner. Bokomtalen inspirerte meg til å kjøpe boka på min bokhandletur og det som blir tydelig for meg, er hvordan hun vektlegger følelsenes betydning i eget endringsarbeid. Veldig nyttig for flere som trenger å utforske hvordan følelsene styrer livene våre uten at vi er bevisst det. Følelser er også styrende for vår adferd, de er ment å rettlede oss i livet...

I intervjuet Bodil Fagerheim har med psykolog og emosjonsfokusert terapeut Anne Hilde Vassbø Hagen sier hun innledningsvis: «Følelser er den viktigste motivatoren for alt vi sier og gjør. Jo mer bevisst du blir på dette og jo mer du forholder deg til følelsene dine som en viktig kilde til informasjon, jo klokere blir du på ditt eget følelsesliv og dine valg. Følelser er meningsfulle og rasjonelle, og selv om de tilsynelatende er uforståelig og kaotiske, er det en grunn til at vi føler som vi gjør». I intervjuet får vi et godt innblikk i hvordan Emosjonsfokusert terapi (EFT) vektlegger arbeidet med følelsene. De inndeler

følelsene i fire kategorier: adaptive primærfølelser, sekundære følelser, gamle maladaptive primærfølelser og instrumentelle følelser. Hagen forteller hvilken funksjon hver type følelse har – og hvordan vi kan jobbe med plagsomme og vonde følelser for å få det bedre. I terapiarbeidet har EFT fullt fokus på følelsene og gjennom forskjellige type intervensjoner sammen med klienten, forsøker de å nå inn til de gamle vonde følelsene, med empati som et viktig virkemiddel. Essensen i endringsmodellen i emosjonsfokusert terapi er ønsket om å nå inn til maladaptive primærfølelser, gamle fastlåste følelser, for så å transformere dem med nye adaptive følelser.

I forrige nummer hadde Fagerheim bokomtale av en bok Vassbø Hagen har skrevet sammen med Jan Reidar Stiegler: *De seks store følelsene*. Denne boka omtaler deler av det som kom fram i intervjuet og som begeistret meg til også å kjøpe og lese deler av denne boka. Som gestaltterapeut er jeg opptatt av hva vi kan lære av EFT sitt fokus på følelser og emosjoner og jeg ser fram til videre studier både om EFT og følelser.

Etter å ha lest artikler, bokomtaler og intervjuer, sitter jeg som leser igjen med et inntrykk av at spørsmålene jeg stilte meg selv i begynnelsen om hvilke ord vi bruker om bevissthet og følelser er belyst på mange og svært forskjellige måter. Jeg håper du som leser kan se den røde tråden.

Gro Skottun
Redaktør



TEORI OG PRAKSIS

– Jesus liker ikke at du blir sint?

Om å arbeide med introjeksjon sammen med en klient i et religiøst felt

Av Kenneth Fløistad Ellefsen

Artikkelen er fagfellevurdert¹

I denne artikkelen ønsker jeg å gi et bidrag til hvordan terapeuten kan arbeide med kontaktformen introjeksjon sammen med en klient. Feltet i terapiarbeidet bærer preg av at vi begge bekjenner oss til et kristent livssyn, og klienten har tidligere deltatt aktivt i en evangelikal menighetssammenheng. Målet er å hjelpe klienten til å sortere hvor bestemte budskap kommer fra, om det er fra Gud eller mennesker. Dette temaet utforsker jeg med utgangspunkt i et bestemt klientarbeid fra min gestaltpraksis, og drøfter verbatim gjennom en presentasjon av aktuell teori og refleksjoner. Artikkelen er en bearbeidet utgave av eksamensoppgaven jeg skrev i tredjeklasse på gestaltterapiutdanningen ved NGI våren 2021.

NØKKELOD: *introjeksjon, kontaktformer, eksperimenter, polariteter, livssyn*

1. Jeg vil rette en spesiell takk til Guro Hansen Helskog som introduserte meg til denne tilnærmingen. Jeg vil også anbefale alle å lese hennes kloke, vakre tekster.

1. Mennesket, det hellige og det menneskelige

Tro, både som refleksjon og praksis, er en svært sentral del av mange menneskers liv. Den kan gi en fornemmelse av å være skapt av noe større enn en selv og noe som gir livet retning og mening. Å tro, også det å ikke tro på noe bestemt, er en del av det å være menneske, og for gestaltterapien er intet menneskelig fremmed. Etter min mening er gestaltterapien en livssynsvennlig terapiform. Den tar på alvor at mennesket er meningsøkende og kan finne mening også i religiøse tradisjoner (Ingersoll, 2005; Williams, 2006). Med sin fenomenologiske metode tar ikke gestaltterapien stilling til sannhetsspørsmålet i de ulike religiøse tradisjonene, men undersøker hvordan klienten selv erfarer sitt personlige møte med Gud eller det guddommelige. Målet er å utvikle klientens varhet for hvem han eller hun blir i denne relasjonen når vedkommende opplever at Gud eller det guddommelige er nærværende i feltet. Til forskjell fra enkelte terapiretninger, som raskt vil kunne tolke religiøsitet som uttrykk for projiseringer, underbevisste og fortrenge fars- og morsnevrosen, vil gestaltterapien betrakte religiøsitet som en viktig kilde til mange menneskers meningsøken.

Som teolog har jeg jevnlig samtaler med mennesker som strever både med sin gudstro og hvordan gudstroen deres skal leves ut innenfor menighetsfellesskapet. Mange av mine klienter har et kristent livssyn. Hvordan de forstår sin kristne tro og hvordan den kommer til uttrykk i praksis, kan variere, men det som er felles for dem og meg, er at vi har bakgrunn fra bedehusbevegelsen eller den evangelikale bevegelsen.

Som terapeut i møte med mine kristne klienter kan jeg ikke observere hvordan klienten er i feltet sammen med Gud. En slik erfaring forblir dypt personlig, men jeg kan bli klar over hvordan klienten er i kontakt med Gud/det guddommelige. Det kan skje ved å lytte til hvordan klienten beskriver Gud, beskriver sine religiøse praksiser (gudstjeneste- og fromhetsliv, lesing av hellige tekster, ritualer osv.), lytte til vedkommendes bønner og valg av begreper, forestillinger, kjernefortellinger, metaforer og symboler i sitt religiøse språk.

Som troende kan det være vanskelig å vite hvem jeg blir i møte med Gud og hvem Gud blir i møte med meg. Enda vanskeligere kan det være å skille mellom mitt personlige møte med Gud og et menighetsfellesskaps forventninger til hvordan mitt gudsforhold skal være. Gud og menighet er nemlig ikke alltid to sammenfallende størrelser. I samtaler med flere av mine klienter er dette et viktig tema å utforske. Ofte trenger klienten hjelp til å sortere mellom egne oppfatninger om hvem Gud er, forholdet mellom egen tro

og kirkens tro og ikke minst forholdet mellom rett tro og motstridende tanker og følelser. Når spranget mellom normativ tro og personlig erfaring av troen blir for stor, kan vanskelige følelser oppstå. Mine klienter har ofte begynt å gå i terapi når de erfarer at den kreative tilpasningen de har, ikke lenger oppleves som hensiktsmessig for dem.

I denne artikkelen ønsker jeg å utforske hvordan jeg kan hjelpe klienten med å sortere hvor påbud, regler og forordninger kommer fra, om klienten mener de kommer fra Gud eller andre mennesker. Denne forskjellen i avsender kan ha betydning, både for klientens gudsforhold og ikke minst for hvem klienten blir i møte med det spesifikke menighetsfellesskapet. Når jeg velger kontaktformen introjeksjon, er det fordi kirke- og menighetslivet er et felt der regler og formaninger kommuniseres hele tiden. Utforskningen skjer med utgangspunkt i et konkret verbatim, men før jeg presenterer dette, vil jeg kort beskrive konteksten for verbatim og gjøre rede for metoden jeg har brukt.

2. Kontekst og refleksivitet

Innledningsvis nevnte jeg at mange av mine klienter kommer fra bedehuset eller en evangelikal sammenheng. Evangelikal kristendom og bedehuskristendom er to strømninger med mange fellestrekk og som kan overlappe hverandre, men de er ikke uten videre to identiske størrelser. Forskjellene skyldes dels ulike historiske røtter, dels forskjeller i teologisk betoning i visse lærespørsmål.

Den evangelikale bevegelsen oppstod i England og Nord-Amerika på 1700-tallet, og den var en utpreget vekkelseskristendom med fokus på Bibelen, personlig omvendelse og en kristen personlighetsutvikling. Teologene Alister E. McGrath (1999), David W. Bebbington (1989) og Mark A. Noll (2010) peker på fire karakteristiske særtrekk ved den evangelikale bevegelsen. For det første er det et betydelig fokus på Jesus Kristus, hans soningsdød og oppstandelse, i forkynnelsen og i fromhetslivet. Jesus Kristus måtte lide og dø, og han la ved sin soningsdød grunnlaget for alle menneskers frelse. For det andre er det en sterk vektlegging av Bibelen som den absolutte autoritet for den troende i spørsmål som har med tro, lære og liv å gjøre. Nødvendigheten av personlig tro, omvendelse (også omtalt som å bli gjenfødt) og kall til et hellig liv er et tredje trekk. Det fjerde, og det siste trekket, som McGrath, Bebbington og Noll fremholder, er aktivisme, altså at den gjenfødte troende skal bidra til å misjonere og evangelisere overfor mennesker og folkeslag som ennå ikke er kristne (McGrath, 1996, s. 22-23; Bebbington, 1989, s. 2-17; Noll, 2010, s. 21-22). Begreper som synd og nåde, forsoning og rettferdiggjørelse, frelse og

fortapelse og et kall til et liv i hellighet preger forkynnelsen. I etiske spørsmål er bevegelsen konservativ. I norsk kristenliv har den evangelikale teologien fått et særlig nedslag i eksempelvis Misjonskirken Norge, Frelsesarmeen, Det Norske Baptistsamfunn, Pinsebevegelsen og i frittstående karismatiske menigheter. Disse kirkesamfunnene kan også romme andre strømninger enn bare den evangelikale. I dag er i underkant av 90 000 personer tilknyttet disse sammenhengene.

Bedehusbevegelsen vil ha mange av de samme teologiske trekkene som jeg skisserte ovenfor om de evangelikale. Bedehusbevegelsen oppstod i Norge på 1800-tallet som et resultat av de store vekkelsesbevegelsene innenfor den lutherske statskirken. Til forskjell fra den evangelikale teologien, som var formet av reformert teologi, puritanismen og metodismen, sprang den norske bedehusbevegelsen ut av luthersk teologi og pietismen (Seland, 2006; Nerbøvik, 1999, s. 177-178; Elstad, 2005, s. 49-52). I likhet med de evangelikale vil bedehusbevegelsen betone Bibelen som øverste autoritet for den troende, omvendelse og personlig tro og et liv i helliggjørelse med vekt på åndelig modning, syndsbekjempelse, aktivt menighetsliv og misjon (Elstad, 2005, s. 70-71). I stedet for å danne frikirker forble vekkelsens folk innenfor statskirken, men etablerte et omfattende arbeid på bedehuset. Bedehuset ble stedet for de omvendte, der vekkelsens folk kunne samles til åndelig oppbyggelse. Forkynnelse til syndenød, vekkelse og omvendelse ble kjernemerket til bedehuset, noe som stod i en viss kontrast til statskirkens betoning av liturgi og sakramenter. Flere organisasjoner ble fra midten av 1800-tallet dannet, som Det Norske Misjonsselskap (1842), Det Norsk Lutherske Indremisjonsselskap (1868, Normisjon fra 2001), Norsk Luthersk Misjonssamband (1891) og Indremisjonsforbundet (1898). I dag er om lag 150 000 personer tilknyttet ulike av disse organisasjonene (*Medlemsstatistikk for Norme/Digni*, 2020, s. 5). Forholdet mellom statskirken og bedehusbevegelsen har ofte vært konfliktfylt, fordi bedehusets folk gjerne har definert seg som mer konservative enn mange i Den norske kirke (Hegstad 1999, s. 75). Med en betoning av personlig tro og kristen livsstil har det ofte vært en tendens i bedehusbevegelsen til å skille mellom troende og ikke-troende, mellom dem som er innenfor og dem som er utenfor. Ifølge teologiprofessor Harald Hegstad ble markøren, som skilte mellom de omvendte og uomvendte, ytre livsstilsmessige kjennetegn, og han fremholder at konkrete påbud: ...som kanskje hadde en moralsk mening i den situasjonen de ble til i (f.eks. at man burde holde seg unna dansemiljø preget av alkohol og vold), ble i mange tilfelle gjort til en slags allmenne prinsipper for hva en sann kristen kunne gjøre (f.eks. å danse). Å overtre slike bud ville i mange tilfelle

være ensbetydende med å bli regnet som en frafallen. [...] Utstøtelsesmekanismer kunne lett ramme den som satte seg ut over denne type påbud. Påbudene bidro også til å befeste bildet av at de som ikke etterlevde dem, var vantro og uomvendte. (Hegstad, 1999, s. 81–82)

Et fellestrekk både for bedehusbevegelsen og de evangelikale er deres menighetssyn. Menigheten er forsamlingen av de troende; altså de som er omvendt, har en personlig tro og som lever i en etterfølgelse av Jesus Kristus. Fellesskapet i menigheten er basert på en frivillig tilslutning til menigheten, og enheten er dypest sett enighet om hva som er sann kristen tro og etikk. Enheten kommer til uttrykk i enighet. Vi har fellesskap fordi vi står sammen om det sentrale. Det kan kjennes godt, så lenge vi føler oss ett med fellesskapet, men dersom vi bryter med fellesskapets tro og normer, kan det både få følelsesmessige og mellommenneskelige konsekvenser. I enkelte av disse miljøene kan det resultere i menighetstukt, som kan innebære at man nektes å gå til nattverd og i verste fall fratras medlemskapet. Lederskapet velges ofte blant menighetens egne medlemmer, og har ikke nødvendigvis teologisk utdanning eller er presteviet (ordinert).

Den forholdsvis brede omtalen av de kristne sammenhengene til meg og mine klienter er viktig av tre grunner.

For det første presenterer artikkelen aktuell kunnskap, og den har relevans for gestaltfaget, men kunnskapen kan ikke nødvendigvis generaliseres². Personer med et annet livssyn eller en annen kristendomsforståelse kan oppleve troen annerledes. Det er ikke uten videre sikkert at innsiktene i artikkelen kan generaliseres til å gjelde alle religioner, fordi virkelighets- og gudsoppfatning er forskjellige. Eksempelvis vil en kristen, som har en monoteistisk gudstro, fortolke Gud og virkeligheten annerledes enn mennesker med en panteistisk, polyteistisk eller animistisk gudstro (Bøe & Kalvig, 2020, s. 34–38). Det kan også være vanskelig å generalisere kunnskapen til å gjelde alle former for kristendom, fordi kristne fortolker, opplever og utfolder troen sin ut fra ulike teologiske posisjoner og kirketilhørighet. Selv om en evangelikal og en ortodoks i fellesskap bekjenner troen på den treenige Gud, vil avstanden både i gudsbilder og i teologi være merkbar³.

2. For mer utdypende om generalisering innen psykoterapi, se McLeod, 2010, s. 43–40.

3. Eksempler på forskjeller finner vi bl.a. i boken *Three Views on Eastern Orthodoxy and Evangelicalism* (2004).

For det andre kan kontekstpresentasjonen gi et lite innblikk i en del av kristendommen som kanskje ikke alle gestaltterapeuter er bevandret i. Denne kristendomsformen går tidvis under radaren, både i teologisk forskning og i nyhetsbildet, men den er et betydelig innslag i norsk kristenliv. Det er mitt ønske at gestaltterapien kan få betydning enda mer for alle de som har sitt aktive trosliv i disse miljøene.

For det tredje forteller dette en del om meg som terapeut. Hvem jeg er, dvs. bakgrunnen min og hvilke forforståelser, verdier og perspektiver jeg har, påvirker feltet⁴. Jeg har vært aktiv i bedehusbevegelsen og i evangelikale kretser i nærmere 25 år. Det har formet meg til den jeg er, på godt og vondt. Min tilhørighet til denne delen av norsk kristenliv fikk betydning for mine yrkesvalg. Jeg studerte teologi og etter studiene ble jeg kallet til å undervise i teologi ved Fjellhaug Internasjonale Høgskole, en kristen høyskole eid av Norsk Luthersk Misjonssamband. I over 15 år har jeg vært tilknyttet denne utdanningsinstitusjonen og har forelest og forsket i kristendomshistorie og kirkekunnskap. I løpet av de siste årene har jeg imidlertid utviklet en kritisk distanse til egen bakgrunn og søkt mer mot ortodoks teologi og spiritualitet.

Flere av mine klienter tar kontakt med meg fordi jeg er teolog, ikke fordi jeg først og fremst er terapeut. De har spesifikke erfaringer fra bedehusbevegelsen eller evangelikal kristendom, som de har et behov for å bearbeide følelsesmessig og reflektere teologisk over. Klienten kan slik oppleve at jeg har autoritet, ikke bare som terapeut, men også som teolog.

3. Metode

Artikkelen er en kasstudie som utforsker hvordan terapeut og klient, som begge tilhører det samme livssynet, kan arbeide med introjeksjon. Det sentrale elementet i utforskningen av temaet er verbatim. Et verbatim er en presentasjon av et klientarbeid (Kolmannskog, 2019, s. 45), og er en beskrivelse av det som skjer mellom terapeuten og klienten, både verbalt og non-verbalt. Mitt verbatim bygger på en terapitime som ble gjennomført på vårparten 2021. I forkant av samtalen innhentet jeg samtykke fra klienten til å gjøre lydopptak

4. For mer utfyllende om refleksivitet og kontekst, se McLeod 2010, s. 9–10, 32–34.

og fikk tillatelse til å anvende materialet som del av min eksamensbesvarelse på gestaltterapiutdanningen. Samtalen ble tatt opp på lydbånd og transkribert, og deretter ble opptaket slettet.

Ifølge samfunnsforskeren Aksel Tjora foreligger det ingen objektive kriterier for hvordan en overfører muntlig tale til skriftlig tekst (Tjora, 2017, s. 173). Jeg har valgt å transkribere fra dialekt til bokmål og anvende tegnsetting for skriftlig tekst. Visse steder er transkripsjonen endret av hensynet til klientens anonymitet. Det gjelder i særlig grad omtale av steder og personer i klientens liv. Rett etter samtalen skrev jeg i tillegg ned enkelte kommentarer om noe av det non-verbale fra samtalen, som jeg ble oppmerksom på i etterkontakten.

Det er styrker og svakheter ved denne måten å konstruere datamaterialet på. Styrken med lydopptak er at man kan konsentrere seg om selve samtalsituasjonen og likevel kunne gjengi samtalen ordrett (Tjora, 2017, s.166). Samtidig kan lydopptaket i seg selv bli en figur og dermed virke styrende på samtalen. Jeg opplevde at i de første minuttene av samtalen var både jeg og klienten påvirket av at samtalen ble tatt opp. Omtrent 10 minutter ut i samtalen tematiserte jeg dette. Jeg fortalte klienten om hvordan jeg opplevde at jeg gjorde meg litt til og at jeg var mye i mellomsonen. Klienten fortalte at han også følte det slik, fordi han kjente på et behov for å være ekstra flink siden samtalen skulle tas opp. Da vi ble oppmerksomme på det som skjedde mellom oss, trådte figuren mer i bakgrunnen, selv om lydopptaket fortsatt var en del av feltet. Notatene jeg gjorde meg om det non-verbale kom meg til hjelp da jeg transkriberte samtalen, og enkelte steder kunne jeg innlemme noen momenter om det som skjer non-verbalt på ulike steder i samtalen. Selv om jeg beskriver det non-verbale fenomenologisk, er jeg samtidig oppmerksom på at disse notatene er selektive, fordi de kun beskriver det non-verbale som ble figur for meg som terapeut under samtalen.

Verbatim vil jeg drøfte i lys av den gestaltteoretiske teorien om kontaktformen introjeksjon. I forkant av klientsamtalen gjorde jeg meg tanker om at i eksamensoppgaven ønsket jeg å utforske polariteter. Jeg begynte også klientsamtalen med dette som figur, men uten at jeg fortalte dette til klienten av frykt for at det ville virke styrende. Samtalen beveget seg inn på temaer og følelser som jeg ikke umiddelbart opplevde som relevante for polaritetsarbeid. En frustrasjon vokste frem inni meg, jeg opplevde at kroppen stivnet til og at visse spørsmål følte kunstige. Jeg ble oppmerksom på at jeg ikke lenger opplevde klientsamtalen som et Jeg-Du-møte, men mer at jeg ble til i møte med en sak (Skottun, 2008a, s. 81). Derfor valgte jeg bort behovet for at klientsamtalen skulle være eksamensrettet og heller være mer til stede og åpen for klienten.

Jeg kjente at kroppen falt mer til ro, den opplevdes ikke like stiv, og jeg hvilte mer mot stolryggen.

Under arbeidet med transkriberingen ble jeg oppmerksom på at flere gestaltteorier kunne hatt relevans, slik som teorien om selv, kreativ tilpasning, polariteter, kontaktprosessen og kontaktformene introjeksjon, retrofleksjon og konfluens. Jeg ble raskt klar over at jeg ønsket å studere verbatim med utgangspunkt i kontaktformen introjeksjon. Imidlertid er det verbatim som er det styrende og ikke valget av teorien. Slik er teksten mer empiridrevet og eksplorerende enn teoridrevet. Erfaring kommer forut for teori, men teorien kan belyse erfaringen. Denne måten å arbeide på oppfatter jeg også som mer i tråd med gestaltterapiens idealer, som nettopp vektlegger erfaring. En slik empiridrevet og eksplorerende utforskning av et kasusstudie er også vanlig i kvalitative studier (Tjora, 2017, s. 24–25; Kolmannskog, 2019, s. 45 og Alveson & Sköldberg, 2014, s. 23–25).

4. Introjeksjon

Gjennom hele livet møter vi imperativsformen. Imperativet gir oss oppfordringer eller ordrer, og de blir ofte servert oss i bydeformer som at du bør, du må, du skal osv. (Jørstad, 2008, s. 129). Introjeksjon er ifølge Skottun og Krüger at «...meninger, holdninger, påbud og regler som gis, godtas uforbeholdent av mottageren og blir omgjort til vedkommendes egne meninger og holdninger som de gjerne gir videre til sine omgivelser.» (Skottun & Krüger, 2017, s. 201).

Introjeksjon skjer i kontakten med våre omgivelser, som serverer oss budskap i form av krav, forventninger, leveregler og skrevne og uskrevne lover. Kontaktformen introjeksjon er det fenomenet som oppstår i vår kommunikasjon med andre mennesker, mens introjekter uttrykker konkrete regler i form av regler (uttrykk som påbud og forbud), forventninger og krav til oss fra våre omgivelser (Skottun & Krüger, 2017, s. 202).

Introjeksjon skjer i vårt samspill med andre mennesker. Regler, skrevne og uskrevne konvensjoner og forventninger, blir en del av oss uten at vi i særlig grad reflekterer over det (Kokkersvold & Mjelve, 2003, s. 46). Hvordan vi bør opptre i møte med andre mennesker og hva som skiller rett fra galt er viktige momenter i barneoppdragelsen. I skolesammenheng forstås god læring med å gjøre kunnskapen til sin egen (Polster & Polster, 1973, s. 73–74; Hostrup, 2009, s. 166–167). Et samfunn har sine lover og regler som det forventes at vi overholder for at vi skal passe inn i fellesskapet (Joyce & Sills, 2018, s. 147). Det kan også være meninger eller holdninger fra omgivelsene, slik som for-

eldre eller menighetsledere, om hvilke følelser det er lov å ha og hvilke følelser som det er akseptabelt å vise verbalt og non-verbalt (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s.113).

Clarkson og Mackewn omtaler også kirker som en sammenheng med mye introjeksjon (Clarkson & Mackewn, 1993, s. 72). Det er også min erfaring. Fra prekestolen formaner pastoren eller predikanten oss søndag etter søndag om hvordan vi bør tro og leve. Predikanten står med sin Bibel og presenterer bud, krav, formaninger og leveregler som Guds vilje. Meningene er sterke, og svarene er ferdigtygde. Hva som anses å være den rette og sanne tro, kan igjen skape forestillinger om hvilke følelser og tanker det er legitimt å ha. Guds representant på talestolen vet veien til det gode og rette livet. Tidvis kan jeg som tilhører få følelsen av at å være kritisk til forkynnerens budskap er det samme som å være kritisk, ikke bare til forkynneren, men til Gud.

Videre formidles bestemte normer non-verbalt gjennom imitering. Menighetens medlemmer kan imitere ledernes levemåte, dette uten å være kommunisert direkte i form av påbud eller forbud. Et brudd med denne uuttalte forventningen fra de andre i menigheten kan føre til et følelsesmessig ubehag hos den som ikke innordner seg forventningene. Pastorens sannhet blir på en umerkelig måte også sannheten for meg og mitt liv. Ulike verdier, holdninger og standpunkter blir en del av meg og mitt trossystem uten at jeg egentlig har tilsluttet meg dem basert på egne valg (Joyce & Sills, 2018, s. 134), og autoritetspersoner i min sosiale gruppe eller felt som jeg påvirkes av, formidler dem, og jeg tar imot både bevisst/ubevisst og ukritisk (Clarkson & Mackewn, 1993, s. 73). Introjeksjon gjør at kontakten oftest vendes utover mot de andre, ofte i konfluens, der jeg stadig lever slik jeg tror de andre forventer (Skottun, 2008, s. 108,117; Joyce & Sills, 2018, s.132). Det viktigste blir å passe inn.

Introjeksjon kan, ifølge Skottun, også projisjeres og retroflektres. Forventninger og krav jeg har til meg selv kan jeg også legge på de som er rundt meg (Skottun, 2008, s. 117). Som teolog har jeg et yrke som lett gjør at mine egne krav og forventninger til tro og lære raskt overføres til å skulle gjelde for alle andre. Om jeg ikke kaster min drømmestandard over på andre, kan jeg fort vende den innover og anvende den som målestokk på min egen tilkortkommenhet. Slik ender det hele opp som en retroleksjon av konkrete impulser på grunn av introjeksjon (Skottun, 2008, s. 118).

Alle mennesker påvirkes av omgivelsenes forventninger til oss. Konkret hvilke forventninger som serveres, kan være forskjellig fra person til person, avhengig av erfaringene som preger oss og feltet vi er i. Introjeksjon er verken rett eller galt, det er et fenomen som oppstår i vår kontakt med omgivelsene.

Den danske psykologen og gestaltterapeuten Hanne Hostrup distingverer mellom sunn og usunn introjeksjon (Hostrup, 2009, s. 166-171), og en lignende vurdering finner vi hos den amerikanske nestoren i gestaltfaget Gary Yontef når han karakteriserer en ukritisk svelging av budskap som enten «...sunn eller patologisk...» (Yontef, 1993, s. 137). Også de to danske psykologene Mikael Sonne og Jan Tønnesvang har en viss patologiserende tendens når de omtaler klientens manglende tyggeprosess av andres forestillinger som dysfunksjonell introjeksjon (Sonne & Tønnesvang, 2013, s. 69-70). Etter mitt syn skaper slike distinksjoner et inntrykk av at noe enten er sunt eller sykkelig. Det kan jo være det Hostrup oppfatter som en usunn eller sykkelig introjeksjon, faktisk var den beste og sunneste måten for personen å være i kontakt med sine omgivelser på i akkurat den bestemte situasjonen. Etter mitt syn bør vi som terapeuter derfor være forsiktige med å karakterisere introjeksjon som rett eller galt, sunt eller sykkelig, men mer undersøke dem som en kontaktform som oppstår i et felt (Skottun & Krüger, 2017, s. 204).

Introjeksjon kan være «...særlig hemmende[...] på energimobilisering og handlingsfasen...» (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 113) i kontaktsyklusen. Ut fra min egen erfaring gir dette mening. Å holde tilbake følelser eller impulser fordi jeg tror de er å anse som uønskede, enten det er av Gud, menighetsfelleskap, kollegaer eller foreldre, kan gjøre meg passiv og trøtt.

Fordi introjeksjon verken er rett eller galt, er det heller ikke en målsetting for terapien å fjerne introjeksjon. Målsettingen er imidlertid å hjelpe klienten til å bli oppmerksom på hvordan bestemte regler og forventninger påvirker livet til klienten (Skottun & Krüger, 2017, s. 213). En manglende varhet på hvilke forventninger som er i feltet kan gjøre meg så rigid og fastlåst at jeg strever med å være kreativ (Skottun & Krüger, 2017, s. 212) og skape en følelse av skam (Yontef, 1993, s. 494), der en nedvurderer seg selv og føler seg liten.

Når jeg blir klar over hvilke konkrete regler, forordninger, normer og forventninger som preger hvem jeg blir, kan jeg også velge hvordan jeg vil forholde seg til dem. Da kan jeg, som Skottun og Krüger fremholder, velge å svelge, spytt ut eller bearbeide dem. Det innebærer at regler, konvensjoner, krav og forventninger til meg kan jeg velge å forkaste, jeg kan svelge det helt og ukritisk eller jeg kan gjøre det til mitt eget gjennom bearbeiding (Skottun & Krüger, 2017, s. 204-205; Clarkson, 2014, s. 117-118). Terapeuten kan utforske dette på forskjellige måter. Det kan skje ved å forsterke et utsagn klienten kommer med, bruke humor og selvironi, dele noe fra eget liv og utforske introjeksjon gjennom kroppsbevegelser og rollespill (Skottun & Krüger, 2017, s. 214-215).

5. Verbatim

Klienten er en ressurssterk person som har gått i terapi hos meg i flere år. Han tok kontakt fordi han strevde med vanskelige følelser knyttet til oppvekst og deltakelse i et forholdsvis lukket menighetsmiljø. De kraftigste reaksjonene kom etter at han hadde brutt med menigheten. Ulike angstreaksjoner og nedstemthet fylte dagene. Erfaringene fra livet i menigheten førte også til at han strevde i møte med kollegaer på arbeidsplassen. Kritikkk skapte følelse av avvisning og frykt for utestengelse. Frykten forsøkte han å minimalisere ved å unngå å gi uttrykk for egne tanker og meninger, å levere mest mulig perfekte resultater og prøve å være best likt hos kollegaene.

En viktig side ved terapien har vært å utforske hvordan hans erfaringer fra menighetsmiljøet også preger ham, både i jobbsammenheng og i forholdet til meg som terapeut og teolog. Etter flere år med samtaler har vi klart å bygge opp en terapeutisk allianse, der klienten i større og større grad utforsker dette. Det aktuelle verbatim er beskrivelse av en samtale der klienten i begynnelsen forteller om hvordan livet i menigheten følt. Klienten forteller hvor viktig det var for ham å passe inn, ikke virke for kritisk og passe på at alle likte ham.

T: – *Du sa i stad at forstanderen i menigheten flere ganger sa til deg at han syntes du var et så flott medlem fordi du alltid var så glad og takknemlig.*

K: – *Ja, jeg fikk jo stadig vekk skryt for det. Jeg tror han syntes jeg var et enkelt medlem å ha med å gjøre. Jeg var jo... eller er... et ja-menneske..., og jeg har lyst til å fremstå som glad og lys til sinns for folk.*

T: – *Men kan du huske om du også ikke alltid bare var glad? Ble du aldri skikkelig sinna på noen i den menigheten?*

Det blir stille en liten stund. Klienten ser opp mot et bilde som henger på veggen til høyre for meg.

K: – *Skal du dra opp dette sinne-greiene dine igjen nå?*

Klienten ser litt på meg og smiler, og jeg smiler og ler litt tilbake. Klienten tematiserer figuren før jeg i det hele tatt har fått nevnt den. Det virker som om det ligger i feltet mellom oss. Kommentarer fra klienten stresser meg litt, kjenner jeg blir varm og klam.

T: – *Tja. Sinne er vel også et tema som kan utforskes?*

K: – *Joda. Vi kan jo alle bli sinte med jevne mellomrom.*

Jeg tolker svaret som en defleksjon i feltet. Føler på usikkerhet om jeg skal prøve å forfølge temaet enda en gang eller la være. Usikkerheten gir seg utslag i et litt famlende blikk. Jeg velger likevel ikke å endre tema.

T: – *Ja, vi kan jo det. Jeg kan jo også bli sinna. Det kan vel du også?*

K: – *Jeg kan nok det, men sinne og irritasjon skyver jeg unna så lenge som mulig. Jeg blir oppmerksom på uttrykkene kan og skyve unna.*

T: – *Hva tenker du blir det motsatte av å skyve sinne unna da, tror du?*

K: – *Ja, det må vel være å eie det sinne da.... å ta ansvar for det.*

T: – *Nettopp! Men skal jeg ta ansvar for sinne, må jeg jo også ha det og vedkjenne meg det?*

K: – *Jo, akkurat det synes jeg er vanskelig.*

T: – *Vet du hva det er som gjør at du synes det er vanskelig?*

K: – *Jesus liker det ikke.*

T: – *Jesus liker ikke at du blir sint?*

Jeg foretar et mindre, gradert eksperiment ved å knytte sinne og klienten tettere sammen.

K: – *Nei. Det kommer jo opp dette ekkoet hele tiden... du vet, det vi sang på søndagsskolen.... «Gud vil jeg skal være et solskinnsbarn. Gud vil jeg skal være så hjertens god og snill mot alle her, og vise hvor glad og fornøyet hans lille barn dog er.»*

I fellesskap resiterer jeg siste delen av barnesangen sammen med klienten. Denne har vi jo lært på søndagsskolen begge to. Jeg kommer i kontakt med en veldig tristhet. Søndagsskolesangen lander i mitt eget indre landskap og det jeg selv har strevd med, nemlig å romme også de mindre flatterende sidene ved meg selv. Tristheten gjør kroppen, spesielt hodet mitt tungt, og jeg kjenner en klump i halsen. Hendene blir klamme innvendig.

Samtalen fortsetter med hvordan dette budskapet har påvirket både ham og meg. Jeg deler fra eget liv om hvordan jeg trengte hjelp til å omfavne sinnet og akseptere det som en normal følelse hos meg selv. Jeg delte en del om mine personlige erfaringer fra å tilhøre et lukket menighetsmiljø. Klienten sier han kan kjenne igjen mye av dette i eget liv.

T: – *Tror du at det er Jesus som ikke liker at du blir sint, eller er det de i menigheten som ikke liker at du blir sint?*

K: – *Jeg håper vel det er de andre og ikke Jesus.*

T: – *Ja, det håper jeg også. Og jeg tror faktisk at Jesus vil kunne si at sinne er en helt naturlig følelsemessig reaksjon. Han selv ble jo så sinna at han jagde jødene ut av Tempelplassen.*

Klienten ler og smiler litt.

K: – *Jo, han gjorde jo det..., men det var jo en hellig vrede.*

T: – *Akkurat. Så det går hvert fall an å bli sint når det er på vegne av andre?*

K: – *Absolutt. Og det har jeg jo blitt flere ganger selv.*

T: – *Men hva slags sinne tror du Jesus ikke liker da?*

K: – Det er når du liksom setter skapet på plass... og du har lyst til å fortelle de andre at måten de presser sin væremåte ned over oss andre... at det er langt fra greit.

Klienten retter seg opp i stolen, ser mer direkte på meg og stemmeleiet blir tydeligere. Jeg opplever klienten som tydelig.

T: – Akkurat. Så en type selvbeholdende sinne det liker ikke Jesus? (Pause.) Jeg la merke til at stemmen din ble litt annerledes. Det var som om du ble tydeligere for meg. La du merke til det?

K: – Ja, og jeg følte meg litt sint nå også, faktisk.

T: – Takk og lov, holdt jeg nesten på si.

Vi smiler litt begge to. Det aner meg at dette bedehusspråket som renner ut av meg, kjenner han godt til, og jeg får tanker om at han skjønte uttrykksmåten min.

T: – Kan du klare å eie det sinnet da og si at det er ditt?

K: – Der blir det litt vanskelig igjen, for når jeg viser frem sinnet, så kommer skammen etterpå.

T: – Akkurat. Hvordan kan du kjenne at sinnet erstattes av skam da?

K: – Jeg vet ikke... det er den følelsen du har av å stå naken i skoledusjen igjen. Du vil bare gjemme deg, ikke bli lagt merke til og bli fortrest mulig ferdig med å dusje.

T: – Ufff... Den kjente jeg traff noe inni meg. Jeg kjente at jeg ble trist nå.

Pause. Tror jeg kjente på usikkerhet om hvor jeg skulle gå videre i samtalen.

T: – I stad snakket du om de andre. For meg hørtes det mer ut som at det var de andre i menigheten du hadde i tankene, og ikke akkurat Jesus. Stemmer det?

K: – Nei, det tror jeg faktisk du har rett i. Sinnet mitt retter seg nok mye mot den gjengen der. Mer enn jeg kanskje orker å ta inn over meg, eller de koker bort i de såre følelsene mine.

T: – Men hvis de var her nå da, og du fortsatt kjenner på det sinnet, hva ville du hatt lyst til å si til dem? Hvis du skal holde skammen og alt det andre borte og bare formidle ditt sinne til dem?

Jeg forsøker å invitere til et eksperiment, men er usikker på hvordan det lander. Ofte har jeg opplevd at klienten føler motstand mot eksperimenter. Samtidig kjenner jeg på et behov for å gi klienten en erfaring om ikke bare å snakke om det, men også kunne erfare det. Jeg ønsker at vi skal kunne utforske temaet i et «her og nå»-perspektiv. Usikker på hvordan jeg skal gjøre det. Skal jeg utforske det gjennom å løfte frem sinne som et tema mellom meg og klienten eller som et eksperiment der klienten konfronterer sine egne menighetsledere? Jeg får tanker om at den siste måten kan være en god måte å gradere eksperimentet på denne gangen.

K: – Hvis de var her nå, så skulle jeg ha sagt at de...

Jeg stopper klienten og spør om han har lyst til å tenke seg at de sitter sammen med oss og at han snakker direkte til dem. Klienten samtykker, og jeg puster lettet ut.

K: – For å være helt ærlig, så synes jeg dere er en gjeng ukritiske idioter som tenker at deres synspunkter og vilje alltid er sammenfallende med Jesus sin. Jeg synes dere altfor ofte finner deres egne meninger i Bibelen istedenfor å være mer kritiske til hvordan dere leser den. Og sånn kan dere ende opp med å bli hyrder som fører folket vill, akkurat sånn som dere beskylder alle de liberale for å gjøre også.

Klientens stemmeleie blir tydeligere ettersom han snakker. Jeg opplever det som at han snakker direkte til dem. Det blir et øyeblikks stillhet.

T: – Du å du! Hvordan var det?

K: – Nei, nå fikk jeg faktisk litt mer energi igjen. I stad kjente jeg meg litt trøtt, egentlig.

T: – Jeg følte også at jeg fikk masse energi. Du ble så tydelig for meg. Hvem du er og hva du vil og tenker, kom frem. Og jeg synes det var... ja, jeg ble litt rørt, rett og slett.

6. Refleksjoner

Jeg vil nå presentere enkelte refleksjoner med utgangspunkt i verbatim og i teorien jeg skisserte i forkant. Det er særlig tre temaer som jeg ønsker å dvele ved, fordi de belyser terapeutens betydning i terapiarbeidet og gir erfaringer som har potensiale både jeg og andre gestaltterapeuter kan høste av.

6.1 Om å arbeide med introjeksjon

Klientsamtalen viser hvordan det kan være mulig å hjelpe en klient med et kristent livssyn å sortere hvor bestemte budskap kommer fra, om det er fra Gud eller lederne i menigheten. En slik sortering kan være til hjelp for klienter som kommer fra en religiøs sammenheng der Gud er en særlig autoritet. Å bli oppmerksom på hvem som er avsendere av et bestemt budskap eller en forestilling, om den er gudommelig forordnet eller uttrykt av mennesker, er ikke uten betydning for et troende menneske. Et budskap fra Gud vil ha en helt annen vekt enn om det kommer fra et menneske. Selv om klienten opplever at forordningen, budet eller kravet er fra Gud, innebærer ikke det at klienten umiddelbart må svelge det. Terapeuten kan videre invitere til en tyggeprosess og gjøre seg bruk av rikdommen i Bibelens mange tekster for å vise eksempler på hvordan troende mennesker, både i Det gamle testamente og Det nye testamente, reagerte ulikt på Guds kall og krav.

Jeg blir oppmerksom på at gjennom sorteringen av budskap sammen med klienten veksler jeg mellom flere følelser. Jeg kommer i kontakt med tristhet, sinne, skam og glede. Tristhet da klienten illustrerte skammen som å være naken i skoledusjen, litt skamfull og usikker da klienten spurte om jeg enda en gang skal tematisere sinne og glede da klienten henvendte seg direkte til menighetslederne. Min projeksjon er at klienten også vekslet mellom flere følelser under dette konkrete terapiarbeidet.

Jeg spurte om det var de i menigheten eller Jesus som ikke likte sinne. På den måten forsøkte jeg å invitere klienten til å tygge litt på hvem som serverer budskapet, om det er menneskelig eller guddommelig forordnet. Klienten håpet at det var de i menigheten. Da jeg valgte å dele litt fra min egen erfaring, opplevde jeg dette som en intervensjon, men jeg kunne med fordel ha fulgt dette opp ved å spørre klienten hvordan han opplevde det jeg fortalte. Riktignok fortalte klienten at det skapte gjenkjennelse. Enda tydeligere var min inngripen da jeg stoppet klienten og inviterte ham til å henvende seg direkte til menighetslederne. Jeg var usikker på om forslaget ville skape motstand hos klienten. Jeg hadde en tanke om at kanskje et slikt eksperiment kunne hjelpe klienten videre i sin egen prosess. Kanskje jeg kunne ha latt klienten tygd litt lenger på forslaget mitt? Samtidig, dersom jeg hadde åpnet opp for en slik tygge-prosess, kunne han raskt ha gått til å overveie så mye at spontaniteten mellom oss blitt borte.

6.2 Hvem kontakter figuren og jakter på polaritetene?

Hvem kontakter figuren i dette klientarbeidet og hvordan? Med «å kontakte figur» mener jeg hva jeg blir oppmerksom på eller klar over i feltet sammen med klienten (Skottun, 2005, s. 40). Hva var det jeg som terapeut ble oppmerksom på? Da klienten fortalte hvordan menighetslederen hadde karakterisert han som et glad og takknemlig medlem, var det begrepet «glad» jeg merket meg. Videre i samtalen kunne både begrepet «glad» og begrepet «takknemlig» vært utforsket videre. I denne bestemte samtalen ble jeg oppmerksom på begrepet «glad». Dersom figur/grunn er polariteter, slik Kokkersvold og Mjelve hevder (2013, s. 36), ble «glad» figur, og andre utsagn som takknemlig, lys til sinns, ja-menneske og enkel, trådte mer i bakgrunnen.

Jeg fikk forholdsvis fort en impuls til å utforske motpolen. I polaritetsarbeid kan det ofte være fruktbart å utforske motpolen, gjerne den motsetningen vi har vanskelig for å akseptere i oss selv (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010, s. 216–217). Det jeg blir klar over i refleksjonen over klientarbeidet, er

at jeg gjorde begrepet sinne til figur og temmelig fort beveget meg til det jeg definerte som motpolen, nemlig sinne. Denne impulsen skjedde såpass hurtig at jeg egentlig ikke inviterte klienten inn i en utforsking. Ifølge Joseph Zinker er mennesket et konglomerat av polariteter (1977, s. 196–197), og i dette konglomeratet valgte jeg både pol og motpol for klienten. Det kan være at dersom jeg hadde spurt klienten om hva han opplever som motpol til glad, kunne det være at han hadde presentert helt andre motpoler enn sinne.

Hva var det som gjorde at jeg ble opptatt av sinne? Antakelig er det minst to grunner. For det første er det basert på mine erfaringer fra kristne miljøer og videre min kompetanse som teolog. Basert på mine erfaringer fra disse kristne bevegelsene har jeg en hypotese om at sinne ikke er en følelse som det er lov å uttrykke. Forkynnelsen eller fromhetstenkningen har gjort sinne til en synd, for dyden er å lide urett i stillhet, og den eneste form for sinne som aksepteres, er sinne på vegne av andre. Min erfaring og kompetanse gjør arbeidshypotesten relevant, og da jeg delte litt fra eget liv, skapte dette gjenkjennelse hos klienten. For det andre har jeg, gjennom alle mine samtaler med klienten, hatt en fornemmelse av at sinne er et vanskelig tema, og jeg får tanker om at dette også kan ha med mulige forventninger og forestillinger fra hans menighetsmiljø å gjøre. Verbatim synes å gi mening til den antakelsen.

Samtidig blir jeg også oppmerksom på hvordan min egen bakgrunn og arbeid i terapi med dette temaet spiller inn for valget av nettopp denne figuren. Jeg spør meg selv kritisk om jeg jaktet etter denne forestillingen om at det ikke er lov å vise sinne i klientens livshistorie. Hvor mye projeksjon var det i valget av figur?

Hvordan velges polaritetene i klientsamtalen? Igjen blir jeg oppmerksom på min rolle og ansvar som terapeut. Tidlig i terapiarbeidet er det jeg som velger sinne som motpol til det å være glad og takknemlig. Den påfølgende samtalen kretser slik rundt dette temaet; et tema som jeg fikk en impuls til å velge. Lenger ut i samtalen spør jeg hva det motsatte av å skyve sinne unna vil være, og klienten fremholder at det vil være å eie sinne og ta ansvar for det. I dette konkrete tilfellet lot jeg klienten selv få klargjøre hva motpolen ville være. Samtidig utforsket jeg ikke videre hva det ville bety for klienten, men dro en konklusjon ved å hevde at dersom en skal ta ansvar for sinne, må en også vedkjenne seg at man kan bli sint. Klienten følger likevel med, og vi kan utforske dette sammen. Jeg tror, slik jeg kjenner klienten, at vi nå har kommet såpass langt i terapiforløpet at han kunne differensiert dersom han opplevde temaet lite meningsfullt.

6.3 Om å svelge eller spytte ut budskap – og få servert et nytt

Et viktig aspekt i å arbeide med introjeksjon er, ifølge Skottun, Krüger og Clarkson, tyggeprosessen. Eksempelvis ble den mulige sorteringen om hvorvidt det er Jesus eller menighetslederne som misliker sinne en mulighet for klienten til å tygge, og vi fikk utforsket noen valgmuligheter. Klienten ble oppmerksom på at det kanskje ikke er Jesus som er avsenderen av budskapet, men menigheten han var medlem av. Den økte oppmerksomheten gav han videre en mulighet til å differensiere fra sine egne menighetsledere. Forestillingen om at Jesus ikke liker sinne ble spyttet ut.

Samtidig blir jeg også oppmerksom på at jeg flere ganger i samtalen serverer nye forventninger og uskrevne regler til klienten. En viktig side ved det terapeutiske arbeidet med introjeksjon er jo å gi klienten anledning til å tygge på de forventninger, regler og forestillinger som serveres, også i terapirommet (Skottun & Krüger, 2017, s. 204, 214; Joyce & Sills, 2018, s.135), men, muligens i min iver, hastet jeg uoppmerksomt videre. Ganske tidlig i samtalen, nærmest som et ledende spørsmål, hevdet jeg at sinne også er et tema som kan utforskes. Jeg er glad for at jeg i samtalen ikke sa at sinne bør utforskes, for da ville forventningen til ham blitt særdeles tydelig, men egentlig var det vel akkurat det jeg mente med utsagnet. Noe senere i samtalen spør jeg, også denne gangen temmelig ledende og lite fenomenologisk, om man ikke må ha et sinne for å kunne vedkjenne seg og ta ansvar for det. Påstanden er ikke uten substans. Likevel blir jeg oppmerksom på hvilken autoritet jeg har som terapeut. Forholdet mellom meg og klienten er asymmetrisk (Hostrup, 2009, s. 111–112), og jeg er ikke alltid nok oppmerksom på hvilke forventninger og fordringer i form av velmente råd jeg serverer mine klienter og hvordan jeg gjør det. Når jeg dveler ved dette nå, banker skamfølelsen på i form av økt puls og rødmende kinn. Samtidig kjenner jeg skammen trer tilbake når jeg har kommet ut med den.

Som jeg antydte i teoridelen, er introjeksjon verken rett eller galt, men et fenomen som oppstår. Visse regler og forventninger blir tygd og spyttet ut, men nye budskap serveres plutselig og uforvarende av terapeuten. Om jeg som terapeut ikke er tilstrekkelig oppmerksom på at det skjer og når det skjer, kan terapitimen ende som en eneste stor fråtsefest i regler og påbud. En slik terapitime kan bli krevende for klienten å fordøye.

Jeg fester meg også ved begrepet autoritet. Jeg har autoritet, ikke bare som terapeut, men også som teolog. Klienten kommer til meg fordi han vet jeg har teologisk kompetanse og har kjennskap til den delen av norsk kristenliv han kommer fra. Som teolog tør jeg utfordre forestillingen om at Jesus ikke

liker sinne, og jeg introduserer dermed et nytt autoritativt budskap; at Jesus synes sinne er en naturlig og menneskelig reaksjon. Fortellingen fra evangeliene om Jesus på Tempelplassen blir eksemplet som tjener til å understreke poenget mitt. Overfor akkurat denne klienten gir eksemplet mening, men det har sin begrensning overfor mennesker som ikke har et kristent livssyn eller har inngående kunnskap om Jesu liv og gjerning. Ved å bruke akkurat dette eksemplet forsterker jeg muligens inntrykket av å være en teologisk autoritet, akkurat slik som klientens tidligere menighetsledere var det. Den økte oppmerksomheten jeg har fått ved å reflektere over verbatim gjør at jeg oftere har lyst til å tydeliggjøre overfor klienten at mine synspunkter, forventninger og krav kan bestrides og forkastes.

7. Oppsummering og utblikk

I denne artikkelen har jeg presentert et konkret eksempel på hvordan det er mulig å arbeide med introjeksjon i et felt der både terapeut og klient deler samme livssyn, og reflektert over hvordan terapeuten kan hjelpe klienten til å sortere hvor budskap i form av bud, regler og forventninger kommer fra. Arbeidet med denne artikkelen har bevisstgjort meg på viktigheten av å arbeide med introjeksjon, ikke minst der gudstro og menneskeliv er innvevd i hverandre. Jeg har gjennom refleksjon over verbatim blitt mer oppmerksom på hvilken rolle – og dermed hvilket ansvar – jeg har som terapeut for hvordan jeg påvirker klienten ved valg av figur, pol og motpol. I kraft av å være både terapeut og teolog kan jeg også skape interjeksjon i feltet mellom oss ved å forkaste forventninger og regler jeg ikke liker og introdusere for klienten preferanser og regler som påvirker meg. Denne oppmerksomheten ønsker jeg å bringe mer inn i terapirommet, og kanskje enda mer (i alle fall mer enn jeg har gjort til nå) når jeg opptre som forkynner. Jeg kan ikke unngå å servere mine tilhørere både krav, regler og forventninger, men jeg kan oppmuntre dem til å velge, smake, spytte ut og svelge det smakfulle.

Litteraturliste:

- Alvesson, M. & Sköldberg, K. (2014). *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Bebbington, D. W. (1989). *Evangelicalism in Modern Britain. A History from the 1730s to the 1980s*. London/New York: Routledge.
- Bøe, M. H. & Kalvig, A. (2020). *Mennesker, meninger, makter. En introduksjon til religions-*

- vitenskap*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls. Key Figures in Counselling and Psychotherapy*. Los Angeles/London/New Delhi/Singapore/Washington DC/Melbourne: Sage Publications.
- Clarkson, P. (2014). *Gestalt Counselling in Action*. Los Angeles/London/New Delhi/Singapore/Washington DC/Melbourne: Sage Publications.
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning. Teori, metode, praktiske eksempler*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Elstad, H. (2005). *Nyere norsk kristendomshistorie*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ingersoll, R. E. (2005). Gestalt Therapy and Spirituality, i: Woldt, Ansel L. og Toman, Sarah M. (red.) *Gestalt Therapy*. s. 133–150. Thousand Oaks: Sage Publications,
- Joyce, P. & Sills, C. (2018). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. Los Angeles/London/New Delhi/Singapore/Washington DC/Melbourne: Sage Publications.
- Hegstad, H. (1999). *Kirke i forandring. Fellesskap, tilhørighet og mangfold i Den norske kirke*. Oslo: Luther Forlag.
- Hostrup, H. (2009). *Gestaltterapi. Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kokkersvold, E. & Mjelve, H. (2003). *Mellom oss. Trening av kommunikasjon i gestaltperspektiv*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kolmannskog, V. (2019). Vi blir bedre håndverkere. En studie av den akademiske student oppgaven ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole, *Norsk Gestalttidsskrift*, XVI(1.), s. 31–54.
- McLeod, J. (2010). *Case Study in Counselling and Psychotherapy*. Los Angeles/London/New Delhi/Singapore/Washington DC: Sage Publications.
- McGrath, A. E. (1996). *A Passion for Truth. The Intellectual Coherence of Evangelicalism*. Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press.
- Medlemsstatistikk Norme/Digni 2020. Oslo, Norme/Digni. Rapporten finnes tilgjengelig på: <https://norme.no/wp-content/uploads/2021/09/Medlemsstatistikk-2020-1.pdf>.
- Nassif, B., Horton, M., Berzonsky, V., Hancock-Stefan, G. & Rommen, E. (2004): *Three Views in Eastern Orthodoxy and Evangelicalism*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.
- Nerbøvik, J. (1999). *Norsk historie 1860–1914. Eit bondesamfunn i oppbrot*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- Noll, M. (2010). What is «Evangelical»? i: McDermott, Gerald R. (red.): *The Oxford Handbook of Evangelical Theology*. (s. 21–22). Oxford: Oxford University Press.
- Seland, B. (2006). *Religion på det frie marked. Folkelig pietisme og bedehuskultur*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Skottun, G. (2005). Figur/grunn – og dannelse av gestalter nok en gang, *Norsk Gestalttidsskrift*, V(1.), s. 36–41.
- Skottun, G. (2008a). Gestaltterapi, en eksistensiell terapi, i: Jørstad, S. og Krüger, Å. (red.): *Den flyvende hollender. Festskrift til Daan van Baalen*. (s. 78–92). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt.
- Skottun, G. (2008b). Reisebrev. Essay om kontaktformer og figurdannelser, i: Jørstad, S. og Krüger, Å. (red.): *Den flyvende hollender. Festskrift til Daan van Baalen*. (s. 105–127). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sonne, M. & Tønnesvang, J. (2013). *Integrativ Gestalt Praksis. Kompleksitet og helhet i arbeidet med mennesker*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Williams, L. (2006). Spirituality and Gestalt: A Gestalt-Transpersonal Perspective, *Gestalt Review*, vol.10, 2006(1.), s. 6–21.
- Wollants, G. (2012). *Gestalt Therapy. Therapy of the Situation*. Los Angeles/London/New Delhi/Singapore/Washington DC/Melbourne: Sage Publications.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue and Process. Essays in Gestalt Therapy*. Maine: The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

– Jeg bliver opslugt af den anden

At arbejde med awareness i terapirummet

Af Henriette Cohen Simonsen

I denne artikel præsenterer, undersøger og diskuterer jeg awareness-processen med særlig opmærksomhed på sanserne, samspillet mellem ydre, indre og mellemzone, de kropslige fornemmelser og det før-sproglige, som opstår i mødet med klienten. I den proces beskriver jeg små eksperimenter, som jeg diskuterer og reflekterer over – bl.a. et eksperiment med udforskning af billedsprog hos klienten. Som case bruger jeg verbatim fra tre forskellige terapitimer med en yngre, kvindelig klient.

NØKKEWORD: *awareness, bevidst, krop, påvirkning, støtte*

Indledning

Jeg synes, det er grundlæggende spændende at møde forskellige mennesker, snakke med dem, finde ud af, hvorfor de tænker og handler, som de gør og dele mine egne oplevelser og tanker med dem. Nogle gange kan det være krævende, give spændinger i kroppen, sved under armene og knuder i maven – andre gange kan det føles som en let, livgivende bølge af velvære og energi, eller det kan virke beroligende på både krop og sind. Jeg synes, det er spændende at undersøge og udforske disse forskellige tilstande og samspillet mellem mig selv og den, jeg møder. Det handler i bund og grund om interesse

for og bevidsthed om awareness-processen – noget, som gestaltstudiet for alvor har gjort mig bevidst om og lært mig værdien og vigtigheden af.

Titlen: *Jeg bliver opslugt af den anden* er et citat fra min klient, da vi snakkede sammen i den anden terapitime. I den efterfølgende time med hende blev jeg optaget af, at vi sammen udforskede det sproglige billede, og det blev til et forløb, som gik flere veje og førte til nye opdagelser for os begge. Mine verbatim viser et indblik i dette forløb, hvor awareness-processen var central.

Min klient kom ofte til terapitimerne med træthed, mangel på energi og evne til at mærke sig selv. Jeg blev selv lidt låst og energiforladt, når disse fænomener opstod, og blev optaget af at tydeliggøre, hvad der drænedes klienten for energi og hvad der gav klienten energi. Dette gjorde vi gennem samtaler, awareness-øvelser og udforskning af situationer fra klientens hverdagsliv.

Artiklen giver indblik i et kvalitativt case-studie baseret på udpluk fra tre terapeutiske møder nedskrevet som verbatim efter tredje, fjerde og femte terapitime. Jeg har kun brugt de dele af vore samtaler, som jeg har fundet relevante for casen og problemstillingen.

Awareness

Jeg har valgt at tage udgangspunkt i gestaltteorien om awareness. Jeg bruger den engelske betegnelse gennem denne artikel i stedet for det norske varhet, som ikke umiddelbart lader sig oversætte til dansk. Størsteparten af mit kildemateriale bruger i øvrigt navnet awareness. Awareness-begrebet er ganske omfattende og komplekst og skal forstås som en proces, der går fra de første gryende, sansemæssige fornemmelser til at opmærksomheden bliver rettet mod noget (et fænomen) og til en mere omfattende bevidsthedsproces. Skottun og Krüger skriver om dette og bruger begreberne varhet, opmærksom, bevidst som betegnelse for de forskellige trin i awareness-processen (2017, s. 118-119). Awareness kan også forstås som et kontinuum fra den førbevidste, sovende tilstand til den vågne og bevidste (Joyce & Sills, 2018, s. 33). I dette kontinuum glider den ene erfaring over i den anden i en stadig fortløbende proces (Taylor, 2014, s. 78). Dette kontinuum går fra en før-sproglig, kropslig og sansende bevidsthed til en sproglig, hvor der er opnået ny erkendelse og indsigt (Skottun & Krüger, 2017, s. 121).

For mig handler awareness om at være vågent til stede her og nu med alle mine sanser, tanker og følelser. Det drejer sig om at bruge min ydre-, indre- og mellemzone og være bevidst om, hvilke af disse zoner, som i det givne øjeblik er mest fremtrædende hos mig (Skottun & Krüger, 2017, s. 126-127).

Jeg har hentet stor inspiration og støtte hos Wollants, som fanger en del af kompleksiteten i begrebet awareness, da han skriver: «At være aware er hverken at tænke eller føle; det er mere end det: det er at føle og tænke. Det er en slags kropslig bevidsthed i forhold til den givne situation» (2012, s. 51, min oversættelse). Kroppen sidder inde med vigtig information og sanser og fornemmer ting før bevidstheden og er en vigtig guide for at lave små eksperimenter eller interventioner (Wollants, 2012). Denne indsigt er ganske central og afgørende i den første del af awareness-processen. I denne proces er alle fænomenologiske observationer værdifulde og lægger sig som byggesten ovenpå hinanden i en gradvis tilnærmelse til noget meningsfuldt, uden at de enkelte fænomener tillægges en bestemt vurdering (Wollants, 2012). Wollants skriver, at undersøgelsen af de kropslige, sansemæssige fornemmelser i den givne situation sammen med klienten – *en udforskning af det'et i den givne situation* er meget vigtig i begyndelsen af enhver terapi (2012, s. 81, min oversættelse). Wollants forklarer *det'et* som: *den globale kropslige bevidsthed, som fornemmer, hvordan en given situation implicit er ladet med mening* (s. 69, min oversættelse).

Gillie har ligeledes været en værdifuld inspiration for mig. Han skriver, at der i vores kultur fortsat er en stor forventning om, at klienten udtrykker sine erfaringer verbalt i terapi (Gillie, 1999, s. 113). Faren er her, at klienten kun stilles til regnskab for det, hun siger og ikke får lov til at erfare og eksperimentere med andre nonverbale måder at være til stede på sammen med terapeuten (ibid., s. 114). Dermed kan klienten gå glip af værdifuld information, som kunne have været kilde til indsigt. Gillie skriver, at gestaltterapeuten er bevidst om, at kroppen ligger inde med vigtig information. Terapeutens opgave er at gøre klienten bevidst på sin krop og kropslige fornemmelser, der i den begyndende awareness hos klienten endnu ikke er tilgængelig med ord (ibid.). Gillie skriver, at Sterns begreb *attunement* er ganske vigtig i denne proces, og det handler i bund og grund om, at terapeuten forstår klientens fænomenologi uden at komme med egne vurderinger (ibid., s. 114).

Kepner skriver i tråd med dette, at det oplagte sted at begynde er at hjælpe klienten med at blive opmærksom på sin krop og fysiske fremtoning – at lade kroppen komme i forgrund (Kepner, 1987, s. 53–54). Han skriver i tråd med Wollants, at det i denne begyndende awareness-proces er afgørende at lægge mærke til, sanser og fornemme alt det *der er* og opstår uden at tillægge det en bestemt mening eller betydning (ibid., s. 54).

I diskussionen af mine verbatim henviser jeg også til Yontefs stadieteori. Han inddeler awareness-processen i fire stadier: *simple awareness, awareness of awareness, awareness of the character of the experiencing person* og *phenomenologi-*

cal ascent (Yontef, 1993, s. 278–279). Skottun vurderer, at modellen kan hjælpe terapeuten til at tænke og være fænomenologisk i mødet med klienten. Hun advarer samtidig imod, at man opfatter Yontefs stadieteori som en hierarkisk opbygget model, som vurderes i forhold til, hvad terapeuten arbejder med i terapien – at fjerde stadium så at sige skulle være mere værdifuld end det første (Skottun, 2012, s. 10).

Verbatim og diskussion af verbatim

K er en yngre kvinde i tyverne, som arbejder i en børnehave og bor sammen med sin kæreste. Hun kommer i terapi, fordi hun føler sig træt, stresset og tom. K taler ofte med ganske lav stemme, så jeg flere gange må anstrenge mig for at høre alt eller bede hende om at gentage et ord. K fortæller mig i første time, at hun indimellem føler, at der er et lag af vat mellem hende og omverdenen. Det er et billede, som jeg genkender i kontakten med hende. Den lave stemme og let vigende blikkontakt gør, at jeg bruger ekstra energi på at lytte til K og se på K's kropsholdning samtidig med, at jeg spænder let i kroppen. Jeg får en stor lyst til at fjerne vattet rundt om K, så hun fremstår tydeligere – både hos sig selv og over for mig (omverdenen).

K fortæller i slutningen af den anden terapitime (et digitalt møde) at hun ofte bliver opslugt af andre på sit arbejde, og jeg siger: – *Ja, du bliver ædt op af de andre*. Efter timen reflekterer jeg over metaforen opslugt af og den sproglige dobbelttydighed. Jeg ærgrer mig lidt over, at jeg ændrede K's sproglige billede til ædt op af.

Der går ca. en måned mellem hvert af K's møder hos mig.

Første verbatim – tredje møde i terapi

K kommer til timen en smule forsinket. Hun sidder i sofaen, og jeg sidder over for hende på en stol. Jeg har puder og tæpper liggende fremme på gulvet, og K har en pude i ryggen og et sammenrullet tæppe under fødderne. Jeg har foreslået K, at hun selv kan afprøve, om det føles godt med tæppet og puden, og det bekræfter hun. Jeg tænker, at puden og tæppet måske kan hjælpe K til at afspænde kroppen. Jeg lægger mærke til, at hun umiddelbart efter hun har sat sig i sofaen lukker øjnene. Hun fortæller, at hun kommer direkte fra en hektisk situation på arbejdet. K smiler let.

Jeg lægger mærke til, at hun sidder anspændt med let foroverbøjede skuldre – og jeg mærker, at jeg selv spænder lidt i kroppen, når jeg ser på K. Jeg

spørger, om hun vil have endnu en pude i ryggen. Hun siger, at det tror hun gerne hun vil prøve, og så henter hun selv en pude som hun sætter i ryggen. Hun siger: - *Det var godt* og smiler. Jeg bliver glad og oplever at spændingen i min egen krop bliver mindre.

Lidt senere i den første del af timen deler jeg nogle af mine refleksioner med K:

T: - *Sidste gang snakkede du om at blive opslugt af andre, når du var sammen med dem, og jeg rettede dig til ædt op af, men så kom jeg til at tænke på, at opslugt jo egentlig er et meget godt ord på det, du oplever. Det kan jo både betyde at være meget optaget af noget, men også - rent billedlig - at bliver slugt op / fanget ind af andre, så du mister dig selv. Jeg kom til at forestille mig et billede af dig, som står i midten af en ring eller din sfære og de andre, du møder, som står i midten af deres ring eller sfære, og så er det som om, at sammen med de andre på arbejde eller privat, så hopper du over i de andres ring og mister din egen sfære. Er det et billede, som giver mening for dig?*

K: - *Ja (smiler). Ja, det giver god mening. Men det er som om, min egen ring er åben, der er hul i den.*

Jeg bliver glad, da jeg hører, at billedet vækker genklang hos K og lægger mærke til, at K's stemme bliver mere bestemt og tydelig, idet hun fortæller, at der er hul i ringen.

I løbet af timen snakker K om, at hun ikke kan lukke døren ind til stuen, når hun arbejder hjemme, mens kæresten kan lukke døren ind til soveværelset, hvor han arbejder. At hendes eget arbejdsrum hjemme er åbent er næsten symbolsk, som K udtrykker det. I slutningen af timen snakker vi igen om ringen og metaforen *opslugt af*, og jeg spørger, om K har lyst til at udforske sin og kærestens ring. Det vil hun gerne. Jeg tager et par siddepuder frem, som skal markere centrum af hendes egen ring og kærestens ring, og K bestemmer, hvor på gulvet, de skal ligge.

K: - *Jeg skal være her.*

K lægger puden tæt ved bogreolen. K stiller sig på puden og ser over på sin kærestes pude, der ligger et andet sted i rummet.

T: - *Hvordan ser hans ring ud?*

K: - *Den er meget stærk.*

T: - *Har du lyst til at stå på din kærestes pude og se, hvordan din egen ring ser ud derfra?*

Jeg tænker, det kan give K nogle nye erfaringer at se sig selv fra kærestens ring.

K: - *Ja.*

K stiller sig over på kærestens pude og står lidt og kigger mod sin egen.

T: - *Hvordan ser din ring så ud?*

K: - *Den ser svag ud, det er sørgeligt faktisk.*

T: - *Kan vi markere din egen ring på en eller anden måde...*

Jeg tænker, at det kunne være interessant for K at erfare, hvad der sker med hende, hvis ringen lukkes med en symbolsk markering. Jeg mærker, at jeg er meget engageret og påvirket af, at timen snart er slut. Jeg henter hurtigt nogle tæpper, mens K stiller sig på sin egen pude. Jeg ruller tæpperne sammen på den lange led, så de danner en tydeligt markeret halvcirkel, hvor bogreolen symbolsk lukker den sidste del af cirklen. Idet jeg gør det, er jeg klar over, at det er mig, som vælger at lukke ringen for K.

K ser på den lukkede halvcirkel.

K: - *Det ser meget bedre ud nu.*

K taler med tydelig og let hævet stemme. K og jeg sætter os begge tilbage (sofa og stol), og K kigger på sin ring.

Diskussion af første verbatim

I begyndelsen af timen bruger jeg min ydre zone aktivt, da jeg ser nøje på K's kropsholdning. Jeg tænker i tråd med Kepner, at kroppen, kropsholdningen og spændinger i kroppen er udtryk for vigtig information om K (Kepner, 1987, s. 40). Jeg er optaget af at give K mulighed for at afprøve at sidde med tæpper og pude for at hun selv kan finde ud af, hvad der føles godt og afspændende i kroppen. Jeg lægger mærke til, at hun lukker øjnene og dermed ikke bruger sin yderzone, kort efter hun har sat sig til rette. Jeg tænker da, at K er overvældet af sanseindtryk og tanker og har behov for at sidde og mærke sig selv til stede i kroppen uden at skulle se på mig. Jeg tænker, at de lukkede øjne til en vis grad fjerner et udtalt og selvpålagt forventningspres hos K om at skulle snakke og levere indhold til mig. Jeg sidder derfor stille sammen med K og giver hende tid til at mærke, hvad der sker i hendes indre zone og mellemzone. Jeg vil gerne have at K erfarer, at det er muligt sammen med mig.

Undervejs i timen lægger jeg mærke til, at jeg selv slapper mere af i kroppen, idet K bekræfter, at det var godt med endnu en pude i ryggen. Jeg tænker, at vi sammen erfarer, hvordan det er at spænde og slappe af i kroppen og gensidigt påvirke hinanden i situationen: «Enhver situation rummer kræfter, der ikke stammer fra personen selv, men er en del af miljøet i den givne situation og som påvirker personens egen oplevelse og adfærd» (Wollants, 2012, s. 8, min oversættelse).

Jeg tænker, at metaforen *opslugt af* og min tanker om ringen rundt om K og ringen rundt om dem, hun omgiver sig med, kan bidrage til at K får en

forøget indsigt i og bevidsthed om, hvordan K interagerer med sin omverden. Dette er i tråd med Alnæs, som skriver, at man ved at udforske sproglige billeder og metaforer kan koble tanker og følelser på nye måder og dermed øge awareness (Alnæs, 2012, s. 28-29). Jeg er således ganske nysgerrig efter K's reaktion, da jeg deler mine tanker om sfæren/ringen og det at blive opslugt af den anden. Det mærker jeg ved, at billedet er ganske tydeligt i mine tanker og for mit indre blik (mellemzonen), og jeg har en let spænding i kroppen (indre zone), inden jeg deler det med K. Da K fortæller mig, at billedet er meningsfuldt for hende, bliver jeg lettet og glad – og rent fysisk mærkes det ved, at spændingen i kroppen falder, jeg sætter mig tilbage i stolen og puster ud.

Jeg tænker, at den åbne og lukkede ring er en tydelig polaritet, og kan på K's reaktioner og tilbagemeldinger fornemme, at K kun kan genkende sig selv i den ene (den åbne ring), men ikke i den anden. At der er nogle sider af K, som er uden for hendes awareness (Zinker, 1977, s. 198-199). K er meget hurtig til at reflektere over billedet med den åbne og lukkede ring, og jeg lægger mærke til, at hun selv bruger ordet symbolsk, da hun snakker om sit åbne arbejdsrum uden dør derhjemme i kontrast til kærestens med den lukkede dør. Jeg tænker, K allerede har en ganske god awareness på awareness (Skottun, 2012, s. 10) – at hun på flere forskellige abstraktionsniveauer bruger billedet til at skabe en større bevidsthed om sig selv og omgivelserne i forskellige situationer. Jeg tænker, at K's bevidsthed om den fysiske dør og symbolske ring, som kan være enten åben eller lukket, er en vej til at frigøre polariteterne i hende, så de interagerer mere dynamisk og K med tiden kan opnå en kreativ indifferens. Ifølge Friedlaenders teori om kreativ indifferens er målet: «en frigivelse af alle de mangfoldige sider i bevidstheden, indtil en indifferent klarhed i sindet opnås» (Frambach, 2003, s. 119, min oversættelse).

Idet jeg foreslår det fysiske eksperiment med at bevæge sig rundt fra kærestens ring til sin egen, ser og hører jeg, at K hæver stemmen og virker ganske beslutsom på, hvor hun vil stå og hvordan det opleves for hende at se på sin egen og på kærestens ring. Jeg oplever, at det fysiske og konkrete eksperiment hæver energiniveauet hos K betragtelig og mærker også, at det stiger hos mig selv. Jeg tænker, at det fysiske eksperiment giver K en øget bevidsthed om, hvordan hun ofte er i relation med kæresten og måske også omverdenen generelt (Yontef, 1993, s. 278-279). At hun bliver bevidst om, at ringen ikke nødvendigvis behøver at være åben, tænker jeg er en indsigt, der langsomt kan forplante sig i hende. Det vil sige, at K bliver bevidst om, hvordan hun på forskellig vis kan regulere, hvor meget hun lader sig påvirke af omgivelserne, så de ikke virker drænende på hende, og hun bliver tom for energi.

Andet verbatim – fjerde møde i terapi

K sidder i sofaen i en statisk og anspændt position, og jeg sidder på en stol overfor. K taler med lav stemme og fortæller mig, at hun ofte føler sig følelseløs i kroppen, når hun er på arbejde.

Jeg får lyst til at lave et lille eksperiment sammen med K, hvor hun kan gøre sig nogle flere erfaringer og måske få mere kontakt med kroppen. Derfor foreslår jeg for K, at hun viser mig, hvordan hun sidder, når hun er på arbejde. K sætter sig på gulvet i en form for lotusstilling. Jeg sætter mig i samme position et stykke fra hende – jeg spejler hendes kropssprog. K smiler og har direkte blikkontakt med mig, og jeg bliver glad og engageret og oplever en helt ændret, stor tilstedeværelse os imellem – en fuldkontakt (Skottun & Krüger, 2017, s. 286-287).

Jeg spørger K:

T: – *Sidder du direkte på gulvet, eller har du en pude?*

K: – *Der er ikke så mange ting i rummet pga. corona – jeg sidder bare sådan (uden pude). Jeg sidder ikke så meget, men bevæger mig også en del (smiler).*

T: – *Kunne du prøve at sidde på en pude eller et tæppe? Du kan selv vælge noget.*

Jeg peger over på bunken med puder og tæpper. Jeg er meget engageret og mit forslag kommer impulsivt ud af mig. Jeg tænker, det bløde materiale kan hjælpe K til at mærke sin egen krop.

K: – *Ja.*

K går over og vælger et tæppe, som hun sætter sig på.

K: – *Det er som om, der er noget der mangler.*

T: – *Ja, hvad er det du mangler?*

K: – *Jeg mangler en støtte i ryggen.*

Vi smiler og ser hinanden direkte i øjnene. Det glæder mig, at K bliver opmærksom på et behov hun har.

T: – *Ja, nu er her jo ikke så mange ledige vægge, men du kan prøve at sidde der.*

Jeg er bevidst om, at jeg hjælper K ved at anvise en ledig væg. Jeg er fortsat engageret og optaget af, at K får en ny erfaring og får dækket sit behov for støtte i ryggen. K sætter sig op ad væggen med sit tæppe og sin pude. Hun kommer puden i ryggen og sætter sig på tæppet i en form for skrædder/lotusstilling.

K: – *Det var bedre.*

T: – *Ja, hvordan mærker du det?*

K: – *Jeg slapper bedre af, når jeg får støtte i ryggen.*

K lukker øjnene og sidder i en form for meditativ position, mens vi snakker videre. Hun ser meget afslappet ud – som om der er en stor spænding i krop-

pen, der pludselig slipper. Hendes ansigtsudtryk er helt anderledes end det anspændte udtryk, hun havde i begyndelsen af timen. Jeg ser på K og bliver andægtig og stille. Jeg føler mig på én gang glad og ydmyg over at få lov til at opleve dette øjeblik sammen med K.

Diskussion af andet verbatim

Idet jeg foreslår K at sidde som hun gør på arbejdet, lægger jeg mærke til, at hun er ganske hurtigt til at rejse sig fra sofaen og sætte sig på gulvet. Jeg bliver glad for, at hun har lyst til at deltage i eksperimentet og fornemmer, at hun ligesom jeg har haft behov for at komme væk fra den låste situation på sofaen. Da jeg sætter mig på gulvet og vi ser direkte på hinanden og smiler, bliver jeg glad og mærker en fornyet energi i kroppen. Jeg ser på K, at hendes ansigtsudtryk er mere dynamisk med smil og eftertanke. K's klare ønske om at få støtte i ryggen gør mig glad. Hun mærker et kropsligt behov og bliver bevidst opmærksom på at få dækket behovet (Kepner, 1987, s. 28).

Jeg ser en ganske markant forandring i K's ansigtsudtryk, da hun sætter sig op ad væggen og lukker øjnene. Det ser ud som om, at spændingerne i kroppen med en gang forsvinder og ansigtsmuskulaturen afslappes. Det ser ud som om, at støtten i ryggen dækker et meget fundamentalt kropsligt behov hos K. Det bevæger mig og min stemme bliver lavere, og jeg er mere stille. Jeg tænker, at situationen med støtte i ryggen måske også medvirker til en mere eksistentiel erfaring hos K. At det er muligt for hende at finde støtte til sig selv i forskellige, krævende situationer. Jeg tænker dette er i tråd med Wollants, der skriver om, at signaler fra kroppen kan føre til en *self-propelling* proces, som giver adgang til en kropslig forståelse af ens egen situation (2012, s. 86). Jeg tænker også, at Sterns teori om kerne-selvet er relevant her. At K får en nonverbal erfaring af at være en hel fysisk krop med grænser. At K fornemmer hun kan hente støtte fra omverdenen (her symbolsk i form af væggen) og både føle sig i tæt kontakt med den og være forskellig fra den (Gillie, 1999, s. 109-110).

Tredje verbatim – femte møde i terapi

K sidder i en anspændt position på sofaen og fortæller om sit arbejde. Jeg tænker, at K stiller store krav til sig selv. K fortæller efterfølgende, at hun netop har taget en uge fri fra arbejde og deltaget i et kursus. Hun fortæller, at hun under kurset har fortalt kæresten, at hun ikke ville forstyrres på nogle be-

stemte tidspunkter, og det er gået helt fint. Hun har også sørget for at komme ud at gå tur, når der har været pauser på kurset, så det har nærmest været et lille *retreat*, som hun selv kalder det. K smiler, taler højere og tydeligere, og der er meget mere liv og bevægelse i hele ansigtet. Hun fortæller, at hun på kurset for første gang i lang tid oplevede motivation og glæde ved det, hun gjorde. Jeg bliver glad og gør K opmærksom på hendes ændrede stemme og ansigt. Allersidst i timen siger jeg til K:

T: – *Jeg lagde for øvrigt også mærke til, at dit ansigtsudtryk blev helt anderledes, sidste gang da du sad op ad væggen.*

Her tænker jeg at min iagttagelse bekræfter det, som K selv har mærket som støttende og godt – at støtten i ryggen havde en umiddelbart afslappende effekt på kroppen.

K smiler.

T: – *Du så helt anderledes afslappet ud, da du fik støtte i ryggen.*

K: – *Jeg er også begyndt at hække.*

T: – *Ja.*

K: – *En pude.*

T: – *Ja.*

K: – *Den skal jeg have med på arbejde.*

T: – *Til at sidde på - som støtte?*

K: – *Ja.*

T: – *Så du hækler simpelthen din egen pude.*

Jeg er både overrasket og glad.

K: – *Ja.*

Vi smiler begge.

K: – *Den skal være rød, så jeg tydeligt får øje på den.*

Jeg smiler.

T: – *Fantastisk.*

Vi smiler begge.

Diskussion af tredje verbatim

Undervejs i denne terapitime ændrer K sig ganske markant fra at tale med lav stemme og sidde statisk til at hun bliver glad og engageret og hæver stemmen, da hun fortæller om kurset, hun har deltaget i. Jeg lægger mærke til, at K er blevet ganske tydelig på et behov og en lyst i sig selv og samtidig har sat nogle grænser i forhold til, at hun ikke vil forstyrres på bestemte tidspunkter. At hendes forøgede awareness har gjort det muligt for K at foretage nogle nye

valg. Dette er i tråd med Yontef, som betoner vigtigheden af, at awareness-processen hjælper folk med at blive selektive, ansvarlige og foretage bevidste valg (Yontef, 1993, s. 222). Jeg er bevidst om, at jeg inden timen slutter gerne vil fortælle K, hvor anderledes hun så ud i ansigt og krop i den forrige time, da hun fik støtte i ryggen. Jeg tænker, det er vigtig information til K, fordi den kan hjælpe hende til at blive bevidst om vigtigheden af at give sig selv kropslig støtte i krævende situationer. Da hun efterfølgende fortæller mig, at hun hækler en rød pude, som hun vil tage med på arbejde og bruge som støtte, bliver jeg glad. Jeg bliver også overrasket over, at eksperimentet i forrige time så hurtigt har materialiseret sig i et kreativt og fysisk projekt hos K. Jeg tænker, at hækleprocessen i sig selv kan virke støttende for K og bidrage til en vedvarende, forøget awareness på awareness (Yontef, 1993, s. 278).

Afslutning

I løbet af timerne sammen med K blev det tydeligt for mig, at hendes konkrete sansemæssige, kropslige og visuelle erfaringer fik hende til at blive opmærksom på noget nyt, som gjorde hende bevidst om, hvordan hun interagerede med sin omverden. Det forøgede hendes awareness.

Vejen dertil tog tid. Vi brugte en del tid sammen på at sanse, spænde, være låst i kroppen, samtale og fornemme. Jeg oplevede, at denne tid, hvor der overfladisk set ikke skete så vældig meget, gav mig megen værdifuld information, som blev afsæt for at lave et eksperiment.

For mig som gestaltterapeut har udforskningen af den ikke-sproglig virkelighed hos klienten været meget lærerig. Sammen med K skabte denne udforskning et frugtbart grundlag for dybere indsigter og samtaler.

Litteraturliste:

- Alnæs, D. (2012). «Å snu på flisa» – metaforer i klientarbeid. *Norsk Gestalt Tidsskrift*, IX(1), s. 27-43.
- Frambach, L. (2003). The Weighty World of Nothingness: Creative Indifference I: Lobb, M. S. & Amendt-Lyon, N. (Red.), *Creative License: The Art of Gestalt Therapy* (s. 112-127) Springer.
- Gillie, M. (1999). Daniel Stern: A developmental theory for gestalt? *British Gestalt Journal*, 8(2), s. 107-117.
- Joyce, P. & Sills, C. (2018). *Skills in gestalt counselling and psychotherapy*. Los Angeles: SAGE.

- Kepner, J. I. (1999): *Body Process – A gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Skottun, G. (2012). Awareness – teori og praksis. *Norsk Gestalt Tidsskrift*, IX(1), s. 7-25.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Taylor, M. (2014). *Trauma therapy and clinical practice: Neuroscience, gestalt and the body*. Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- Wollants, G. (2012). *Gestalt therapy: Therapy of the situation*. London: SAGE Publications.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, dialogue and process: Essays on gestalt therapy*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. Vintage Books, New York.



INTERVJU

– Følelsene påvirker tankene og atferden

Psykolog og emosjonsfokuset terapeut Anne Hilde Vassbø Hagen intervjuet av Bodil Fagerheim

– Følelser er den viktigste motivatoren for alt vi sier og gjør. Jo mer bevisst du blir på dette og jo mer du forholder deg til følelsene dine som en viktig kilde til informasjon, jo klokere blir du på ditt eget følelsesliv og dine valg. Følelser er meningsfulle og rasjonelle, og selv om de tilsynelatende er uforståelig og kaotiske, er det en grunn til at vi føler som vi gjør. Dette sier psykolog Anne Hilde Vassbø Hagen.

Hagen er leder for Institutt for Psykologisk Rådgivning i Bergen og har lang erfaring med å behandle relasjonelle problemer, angst, depresjon, sorg, traumer og seksuelle overgrep. Som emosjonsfokuset terapeut jobber hun med enkeltindivider, par og familier. Hun har vært medforfatter bøkene: *Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre* (Gyldendal, 2019), *De seks store følelsene* (Kagge, 2020) og eneforfatter av *Sinte barn og sinte voksne* (Gyldendal, 2021). Utdannelsen innen Emosjonsfokuset terapi (EFT) – en terapi som setter følelsene i sentrum – har hun fått av den kanadiske psykologen Leslie Greenberg, grunnleggeren av (EFT). Han har vært hennes lærer, veileder og mentor.

Jeg møter Hagen en regntung oktoberdag på en kafe i Bergen. Hun har med seg sin lille sønn på fem måneder, en kvikk og blid liten gutt. Hagen er engasjert, fokusert og har mye å bidra med.

Relativt ny kunnskap

Gjennom sin utdanning, sin praksis som terapeut og sitt forfatterskap har Hagen hatt mye fokus på følelser, hvordan de uttrykker seg og hva de gjør med oss. Hun forteller at stadig mer hjerneforskning i de senere år har gitt oss muligheten til å forske på følelser, på nevropsykologiske prosesser. Det betyr at mye av den kunnskapen vi har om følelser er relativt ny.

- Inntrykket mitt er at mange ikke vet hvor viktig følelsene er, hvor stor betydning de har for atferden vår og valgene vi tar – store og små. Den kunnskapen tror jeg ikke har nådd ut til folk ennå. Mange er ikke så bevisst på hvordan følelsene virker inn på oss og derfor påvirker de oss mer enn vi er klar overs, sier hun og fortsetter:

- Følelser er rasjonelle og hvis du er nysgjerrig på dem og tar et dypdykk inn i dem, så vil du forstå hvor følelsene kommer fra, hvorfor du har dem og hva de vil deg. Men det at vi ikke forholder oss aktivt til dem, men forholder oss til dem som om de er støy, noe vi vil ha vekk eller dempe, gjør at vi går glipp av viktig informasjon.

Hagen mener det er veldig vanlig og å gi folk betegnelse som følelseyt, lite rasjonelle og lite fornuftige hvis de viser følelser.

- Du skal liksom velge mellom hjertet eller hjernen som om det er to skilte systemer. Jeg mener at følelsene kommer først og påvirker tankene og atferden din.

Hun legger til at dette selvsagt er litt mer komplisert teoretisk hvis man skal inn i detaljene, men litt forenklet vil hun hevde at følelsene kommer før tanker og før atferd og at dette er en motvekt til kognitiv atferdsterapi, som i veldig mange år har vært dominerende retning innen psykoterapien og som til dels fortsatt er det.

- Det er følelsene som først dukker opp i deg som organisme forut for tankene og handlingene dine. Istedenfor det som er mer vanlig å tenke innenfor den kognitive tradisjonen, at tankene kommer først og at tankene påvirker følelselivet ditt og atferden din. Vi tenker selvsagt også at tankene kan påvirke og forsterke følelsene dine, men at det i all hovedsak er følelsene som er der først. For eksempel: Hvis du har blitt mye kritisert, direkte eller indirekte, tidligere i livet, så vil det vekke til live gamle følelser som igjen drar med seg gamle



PSYKOLOG Anne Hilde Vassbø Hagen sier at hun tror mange ikke vet hvor viktig følelsene er, hvor stor betydning de har for atferden vår og for valgene vi tar. Foto: Cecilie Bannow.

tanker. Det at andre personer har kritisert deg, kan ha blitt internalisert som din indre kritiker og din indre stemme har overtatt og fortsetter og gjøre jobben. Men at det er skammen og skamfølelsen som setter det i gang, sier Hagen.

Født med følelser, men uten ord

Hun mener vi overser og går glipp av mye viktig informasjon dersom vi tenker at det bare er tankene som er rasjonelle og at det er dem vi må jobbe med for å få det bedre.

– Og med et spebarn her på fanget, er det jo også naturlig å linke det til å si noe evolusjonsmessig om dette, sier hun og forklarer:

– Vi er født med en hjerne som utvikler seg og evner å gjøre avanserte kognitive prosesser som å tenke, men vi er født uten verbalt språk. Vi er ikke født uten følelser. Vi er født med et fullt følelsesregister fra starten av, vi har mange affektive programmer som er medfødte og som er utviklet gjennom evolusjonen. Så han lille som sitter på fanget mitt har mange forskjellige følelser som påvirker omgivelsene sine. Det gjør at han blir møtt på viktige emosjonelle behov, uten at han har verbalt språk og uten at han kan tenke i språk. Følelses-systemet vårt har allerede vært gjennom en omfattende læringsprosess før det verbale språket utvikler seg og vi kan tenke i form av språk.

Som Hagen tidligere har påpekt: Følelsene motiverer til handling. De setter oss i en posisjon til å kunne handle slik at ikke bare våre emosjonelle behov blir møtt, men også helt grunnleggende behov som å beskytte territoriet, beskytte grenser, ressurser og familiemedlemmer.

– Vi har på en måte en iboende kunnskap og klokskap i oss som ikke trenger å være formulert i ord. Samtidig trenger vi å formulere ord og forme meningsdannelsen for at det skal kunne gi oss mening, og for at vi skal kunne formidle det på en forståelig måte til andre. Men følelsen er der før ordene har beskrevet følelsen. Noen ganger handler det om å finne ordene for å beskrive følelsene vi hadde den gangen vi erfarte dem. Og når du klarer å beskrive dem i ettertid, tenker vi at det er helende, at det er en måte å prosessere uprosesserte følelser på.

Fire grunnfølelser

I Emosjonsfokusert terapi snakker de om fire grunnfølelser: Adaptive primærfølelser, maladaptive gamle følelser, sekundærfølelser og instrumentelle følelser.

Adaptive primærfølelser er ifølge Hagen, de følelsene som gir mest mening og som er lettest for oss å håndtere. De er logiske og de hjelper oss til å utføre handlinger som gjør at vi får emosjonelle behov dekket. Adaptive følelser oppstår her og nå, når det skjer ting. Hun forklarer:

– Det skjer noe farlig, vi blir reddet. Vi blir motivert og forberedt til å håndtere det skremmende situasjonen på en måte slik at vi kan komme oss ut av den. Hvis du mister noen som du er glad i, blir du lei deg. Det er adaptivt å bli trist og sørge over tapet for å kunne leve med det på en god måte etterpå. Sorgen og tristheten gjør at du får omsorg fra folk rundt deg, det gjør at du kanskje knytter deg nærmere noen andre som er rundt deg, som kompenserer for tapet.

Maladaptive gamle følelser har ifølge Hagen en gang vært adaptive følelser, men som ikke er blitt prosessert: Vi har ikke fått hjelp til å bearbeide dem, vi har ikke fått satt ord på dem og vi har ikke fått hjelp til å møte det emosjonelle behovet som er knyttet til disse følelsene. Vi har kanskje vært i en farlig situasjon og blitt skremt uten at noen har hjulpet oss og gjort oss trygge igjen.

– Alle disse gamle maladaptive følelsene har også gamle behov knyttet til seg som vi ikke er blitt møtt på. Når de oppstår i situasjoner her og nå, så er de kanskje de mest smertefulle følelsene vi har, det er gammel skam, det er gammel frykt, det er gammel ensomhet. Det er de tre vanligste gamle maladaptive følelsene. De er veldig vonde og slik vi forstår dem innenfor denne teoretiske rammen av EFT, er de kilden til psykisk lidelse. Den emosjonelle smerten vi finner i de fleste tilfeller av psykisk lidelse, er disse gamle maladaptive følelsene. Disse følelsene er ikke hjelpsomme her og nå, men de er logiske hvis du går tilbake og ser hvor de kommer fra, det er et problem som ikke er løst, det er et sår som ikke er helet, forklarer hun.

Sekundære følelser er følelser som er vanlige og som vi trenger, som er nyttige av og til, men som i andre situasjoner lager problemer for oss. Sekundære følelser betyr at det ikke er den første følelsen som dukker opp, men en følelse som legger seg over denne. Sekundære følelser kommer automatisk, det er ikke noe vil velger, det er automatisk innlærte prosesser, en måte vi har lært å håndtere følelseslivet vårt på.

– Disse sekundære følelsene beskytter oss mot de vonde følelsene som dukker opp og som vi ikke liker eller ikke vet hvordan vi skal håndtere. Men de beskytter de oss også mot folk rundt oss. De gjør at vi ikke viser det vi egentlig føler, smerten vi kjenner, og i noen situasjoner kan det være lurt – for eksempel å ikke vise sårbarheten vår til folk som ikke vil oss vel. Så av og til trenger vi den beskyttelsen disse sekundære følelsene gir oss. Men hvis vi får for mye

av dem, spesielt i nære relasjoner, eller i terapirommet, blir disse sekundære følelsene et feilsignal til omverdenen. Du viser at du føler noe annet enn det du egentlig gjør. Hvis jeg viser sinne når jeg egentlig er lei meg, så signaliserer jeg et behov som er et annet enn det jeg egentlig har. Dette gjør jo at jeg ikke møtt med den omsorgen og trøsten som jeg egentlig trenger, sier Hagen.

Instrumentelle følelser, eller late-som-følelser som vi også kan kalle dem, kjennes, ifølge Hagen, ikke i kroppen, men vi uttrykker følelser, bevisst eller ubevisst for å påvirke andre, få viljen vår eller unngå vanskelig ting. Vi kan også bruke følelser instrumentelt for å være høflige, som å smile selv om vi ikke er glade. Å bruke instrumentelle følelser trenger likevel ikke alltid å være en bevisst manipulativ handling, det kan være et innlært mønster.

- Du kan for eksempel ha lært at det er bare tårer som gjelder i din familie for å få påvirket noen. Da kan det være at du utvikler en atferd hvor du fort begynner å grine selv om du ikke er lei deg. En annen instrumentell følelse kan være smil og latter, at du tar på deg en kløvnemaske for å tulle seg vekk fra noe som er vanskelig, forteller hun.

Hagen legger til at i terapirommet er det instrumentelle følelser vi som terapeuter føler minst empati med:

- Hvis du har en klient i rommet som uttrykker følelser, snakker om noe vondt, men du kjenner at det er så vanskelig å koble seg på empatisk, så er det stor sannsynlighet for at det er instrumentelle følelser i sving. Det er lettere å føle empati med sekundære følelser fordi sekundære følelser er følte følelser - og du føler dem. Men når klientene føler på primære følelser, enten de er gamle eller nye, så er det veldig lett å være empatisk og påkobla den andre.

Hvordan jobbe terapeutisk med følelser

I emosjonsfokusert terapi er ønsket, ifølge Hagen, å nå inn til maladaptive primærfølelser, gamle fastlåste følelser, for så å transformere dem med nye adaptive følelser. Det er essensen i endringsmodellen i emosjonsfokusert terapi.

- La oss si at du som barn har blitt mye skremt, for eksempel av at foreldrene dine har vært altfor sinte, og at du derfor fort trigges på frykt. Hvis du som voksen blir fort redd når noen blir ivrige i en diskusjon, så tenker vi at frykten ikke er en adaptiv følelse som hjelper deg her og nå. Da er frykten en gammel maladaptiv følelse i nåtid. Alle gamle maladaptive følelser har vært adaptive. De var engang sunne og logiske, men det er de ikke lenger fordi de er uproseserte og hører til fortiden. Så når du nå blir redd fordi noen er ivrig i en diskusjon, så trigges frykten din.

Hagen forteller at i en terapeutisk sammenheng vil man da gå tilbake til det gamle traumet, vekke frykten, og så tilføre adaptivt selvhevdende sinne, sorg over de vonde erfaringene og økt selvmedfølelse med det barnet som opplevde disse skremmende episodene. Da vil disse adaptive følelsene gjøre om på frykten.

- Du kan ikke være selvhevdende sint samtidig som du er redd. Slik at hvis du aktiverer minnet om frykten, blir veldig redd og i tillegg får fram sinne samtidig som du klarer å si til foreldrene dine - i imaginært stolarbeid: - Jeg er sint for det dere gjorde mot meg, det var ikke greit, jeg var bare fem år, jeg trengte trygghet, så tenker vi at frykten blir redusert. Hver gang du henter fram dette minnet og jobber med det, endrer du ikke bare historien og minnet, men også hvordan det lagres fysiologisk i hjernen. Etterhvert vil frykten få mindre plass, og til slutt kan kanskje frykten forsvinne helt, sier hun.

Som vi har hørt kan sekundære følelser gi oss nyttig beskyttelse mot omverdenen, men de kan også lage problemer for oss ved at vi ikke gir riktige signaler om hva våre emosjonelle behov er. De sekundære følelsene legger seg som en skygge over våre primære følelser og hindrer oss i å bli møtt på våre emosjonelle behov.

Hagen forteller at i terapirommet er det ofte de sekundære følelsene som først er synlige, men at terapeuten ønsker å jobbe forbi disse følelsene og inn til de primære. Dette er mulig gjennom ulike intervensjoner.

- I noen tilfeller er det nok å gå fra sekundære til primære adaptive følelser for å få til heling, men i de aller fleste tilfeller må vi innom maladaptive følelser. Så det er to ulike trinn vi jobber med terapeutisk, sier Hagen og gir oss eksempler på det:

- Hvis jeg som nybakt mor mister mannen min og jeg ikke får til å sørge fordi jeg har så mange andre oppgaver, så kan jeg over tid utvikle angst og depresjon fordi jeg ikke fikk prosessert sorgen. Det kan hende at jeg bare trenger terapeutisk hjelp for å gå i fra de sekundære følelsene, som kan være sinne eller bekymringer og angst, til bare å få kjent på sorgen, som er en adaptiv primærfølelse. Da kan det hende at denne terapiprosessen er over når jeg har fått kjent på og prosessert sorgen.

Hagen forteller videre at de fleste greier å få hjelp til dette av sine nærmeste og ikke i terapirommet. De som kommer inn i terapirommet har vanligvis dypere, eldre sår som trenger å heles. Da er det maladaptive følelser som gjør seg gjeldende:

- Hvis jeg mistet mannen min for 20 år siden og jeg fremdeles, 20 år etterpå, blir overveldet av tårer hver gang jeg snakker om ham, da snakker vi om at det er en maladaptiv følelse. Da er det en form for smerte som har satt seg og som jeg ikke har klart å forholde meg til.

Redsel for gamle vonde følelser

I emosjonsfokustert terapi jobbes det aktivt med å fasilitere de adaptive følelsene. Hvis det plutselig dukker opp sorg for det du har opplevd, så vil terapeuten gripe tak i det, forsterke det og lede deg enda mer inn i den sorgen, slik at du får følt det fullt og helt og satt utdypende ord på det.

- Selvsagt kan disse prosessene skje spontant, men de fleste trenger mye fasilitering fordi vi er så redde de gamle følelsene, de er så ubehagelige at dersom vi bare kjenner litt på dem, så tar de sekundære følelsene over. Eller de skrur seg av, vi blokkerer dem, noe som er noe annet enn at sekundære følelser tar over.

Hagen forteller at det kan være vanskelig å komme i kontakt med de maladaptive følelsene fordi pasienten jobber så hardt for å unngå det, de er så redde for hva som skjer hvis disse følelsene kommer til overflaten. Men når man først er kommet dit, går prosessen ofte litt fortere med å fasilitere og få inn de adaptive følelsene og få til selve transformasjonen.

Det er flere metoder for å nå inn til den primære følelsen, men den viktigste verktøyet er å følge følelsen.

- Vi har et enormt fokus på at vi som terapeuter skal følge følelsen i klienten. Hvis klienten er sint, så følger jeg sinnet. Men hvis jeg ser at det kommer en liten tåre i øyet, eller at jeg på annen måte får en anelse om at det ligger noe annet bak sinnet, så vil jeg sette ord på det. Jeg påpeker ikke nødvendigvis tårene i øynene, men gjetter hva jeg tror ligger av smerte når jeg aner at det kan være noe der. Da hender at klienten kommer i kontakt med den sårbare følelsen som ligger bak og at den får plass til å komme fram, forteller Hagen og fortsetter:

- Nesten alle intervensjonene våre sammen med klientene går på å si noe om det følelsesmessige innholdet, ikke narrativet. Vi spør ikke så ofte om hva som skjer eller hva som skjedde, men har fokus på følelsene. Når folk har opplevd traumer, så bruker vi også narrativ gjenfortelling, men det er følelsessporet som er viktigst for oss. På den måten bruker vi åtte ulike empatiske intervensjoner, og disse bruker vi for å få tilgang til de primære følelsene og for å synke ned i de vonde maladaptive primærfølelsene. Vi følger følelsene og empati er det viktigste virkemidlet. Også bruker vi flere forskjellige varianter av stolarbeid, som bygger på Fritz Perls, og i tillegg har vi fokusering, som bygger på Eugene Gendlin, sier Hagen og avslutter:

- Alltid og uansett hvilke av disse metodene vi bruker, så er målet vår å aktivere maladaptive følelser for å transformere dem med adaptive følelser.

FAGARTIKLER

Kommunikativ bevissthet: et lingvistisk bidrag til gestaltterapien

Av Anne Birgitta Nilsen

Det er en nær forbindelse mellom begrepet kommunikativ bevissthet og det gestaltterapeutiske begrepet varhet. I denne artikkelen vil jeg derfor fremme kommunikativ bevissthet som et redskap for terapeuter. I en slik bevissthet ligger det kunnskap om verbal og ikke-verbal språkbruk. Ved hjelp av eksempler skal jeg vise hvordan terapeuten kan nyttiggjøre seg av lingvistiske begreper for å øke sin kommunikative bevissthet, oppmerksomhet og varhet. Jeg vil anvende et multimodalt dialogisk perspektiv og introdusere noen begreper som omhandler språkfunksjoner og det språklige fenomenet språkhandlinger.

NØKKELOD: *kommunikativ bevissthet, oppmerksomhet, varhet, verbalt språk, ikke-verbalt språk, språkfunksjoner og språkhandlinger*

Innledning

Gestaltterapien understreker det relasjonelle samspillet og terapeutens medskapende funksjon i feltet (Skottun & Krüger, 2017, s. 59; Yontef, 2002). Dette teoretiske perspektivet er i tråd med dialogiske kommunikasjonsteorier som også understreker at mening skapes i samhandling mellom deltakerne (Linell, 2008). I gestaltteoretiske termer kan vi si at innholdet i terapien skapes i det

relasjonelle samspillet mellom klient og terapeut. Dette relasjonelle samspillet er basert på kommunikasjon i vid forstand, og i all kommunikasjon spiller språket en viktig rolle.

I denne artikkelen skal kommunikasjon forstås som språklig samhandling. Vi bruker språket i samhandling med andre mennesker, i og utenfor terapirommet. I språket ligger det verbale ressurser som ord og setninger og ikke-verbale ressurser, slik som ansiktsuttrykk, gester, stemmebruk og blick. Språk er altså noe mer enn ord og setninger. Disse ressursene kommer til syne som språklige fenomener når vi snakker sammen. Felles for alle disse ressursene er at de er flertydige og fortolkes i en kontekst. Det finnes ikke noe slikt som entydig språkbruk, for eksempel en setning som betyr det samme i alle sammenhenger og for alle mennesker til enhver tid. Jeg følger Sheila Guberman (2017) når hun skriver at mange problemer i gestalt kan løses ved å trekke oppmerksomheten mot kommunikasjon, for eksempel dens flertydige natur (Guberman, 2017, s. 4). Et eksempel på dette kan være klienter som har en tendens til å tolke mye av det de hører som kritikk, mens terapeuten kan tenke at hen ikke ville tolke det som ble sagt på den måten.

I menneskers språk finnes det nærmest uendelige måter vi kan uttrykke oss på. I enhver kommunikasjonssituasjon står vi overfor en rekke valgmuligheter avhengig av vårt kommunikative repertoar – et repertoar vi utvikler hele livet. Vi kan velge mellom ulike synonymmer og gester. Skal vi si unnskyld eller beklage noe dumt vi har gjort? Skal terapeuten si klienten og jeg eller jeg og klienten? Hvor konfronterende skal en terapeut være med en klient og hvordan skal hen formulere konfrontasjoner ved hjelp av verbale og ikke-verbale ressurser? Hvordan skal terapeuten formulere sin støtte slik at klienten opplever seg hørt og sett? Hvilke verbale og ikke-verbale ressurser skal hen velge og hvordan skal hen sette disse ressursene sammen? Hvor høyt skal terapeuten snakke og hvor lenge skal hen holde blikket til klienten? Hvor går grensen mellom et påtrengende blick og et støttende blick? Klienten og terapeuten fortolker hverandre ut fra situasjonen og i henhold til sine erfaringer med mellommenneskelige samhandlinger og ulike språklige fenomener.

I denne artikkelen vil jeg argumentere for at terapeutens kommunikative bevissthet om egen språkbruk kan være en nyttig ressurs i hens arbeid med klienter. Det kan også være en viktig ressurs med henblikk på å utforske klientens varhet og oppmerksomhet. Ved å utvikle sitt språk for å snakke om det relasjonelle samspillet, kan terapeuten få et tydeligere bilde av hva det er hen gjør bra i møte med klienter og bedre forstå hva det var som eventuelt gikk

galt eller ikke så bra. En kommunikativ bevissthet kan bidra til å se samhandlingen utenifra og på den måten styrke terapeutens varhet og oppmerksomhet rundt hvordan hen kommer i kontakt med sine klienter – om hva terapeuten konkret gjør og sier som medskaper i samspillet med klienten.

Kommunikativ bevissthet forutsetter teorier og begreper for å snakke om hva det er vi gjør når vi kommuniserer med hverandre. I denne artikkelen vil jeg anvende et multimodalt dialogisk perspektiv og introdusere noen begreper som omhandler språkfunksjoner (Halliday, 1985) og det språklige fenomenet språkhandling (Austin, 1975). Gjennom eksempler som illustrerer teorien om språkfunksjoner og språkhandling skal vi se på hvordan terapeuten kan nyttiggjøre seg av lingvistiske begreper for å øke sin kommunikative bevissthet, oppmerksomhet og varhet.

Kommunikativ bevissthet og varhet

Begrepet kommunikativ bevissthet handler om å kunne reflektere over verbal og ikke-verbal språkbruk og å ha et språk for å snakke om hvordan vi bruker språket – et metaspråk for å snakke om og reflektere over hva det er vi gjør når vi snakker eller skriver. Begrepet kommunikativ bevissthet, slik jeg bruker det i denne artikkelen, er både inspirert av retorikken (Keaton, 2017) og av pragmatikken (Allwood, 1978). I kommunikasjon med andre gir kommunikativ bevissthet oss en forståelse for ulike typer valg vi kan gjøre, slik som ordvalg, gester, blikk, valg av tema og setningsstruktur og hvilke versjoner av virkeligheten valgene bidrar til å konstruere.

Kommunikativ bevissthet inneholder kunnskap om og praktiske ferdigheter knyttet til hvordan vi mennesker uttrykker oss i ulike sammenhenger:

- kunnskap om ulike kommunikative ressurser og om hvordan disse formes av, og former samhandlingen mellom terapeut og klient;
- evnen til å gjenkjenne og sette fingeren på ulike kommunikative ressurser, og å kunne vurdere deres potensielle effekter i kontekst.

Jeg mener en kommunikativ bevissthet kan gjøre oss mer vare i kommunikasjon og den gjør oss i stand til å tenke over hva vi gjør når vi snakker og skriver. Bevisstheten hjelper oss å overvåke hva vi selv og andre sier og til å vurdere effekten av snakkingen og skrivingen.

Til grunn for begrepet om kommunikativ bevissthet og varhet ligger et dialogisk perspektiv på kommunikasjon. Dialogiske kommunikasjonsteorier har som forutsetning at det som blir sagt, ikke har samme betydning for alle deltakerne i en samtale. Folk som snakker sammen, fortolker hverandre ulikt

(Linell, 2008) og sammen skaper og utvikler de innholdet i samtalen. I henhold til et slikt dialogisk teoretisk perspektiv anvendes heller ikke begrepene mottaker og avsender fordi disse begrepene gir inntrykk av at det som sendes, er det samme som det som mottas. Isteden bruker vi taler og tilhører for å understreke at fortolkninger er subjektive. I henhold til et dialogisk perspektiv er derfor ikke mening noe som ligger i det som blir sagt, men noe deltakerne skaper sammen i en samtale. Å samtale kan derfor også beskrives som en forhandling om mening slik du ser i eksempelet under der eleven kommer med forslag til hva læreren har ment med sin ytring:

– Så fint at du har gjort norskleksa i dag også!

– Hæh, gjør du narr av meg? (Nilsen, 2021, s. 17)

Det er først i elevens svar at vi får vite noe om hva eleven har lagt i lærerens ytring. I svaret ser vi at eleven har oppfattet lærerens ytring som en sarkasme og ikke som en kompliment, slik en annen elev kanskje ville. Meningen ligger altså ikke bare i ordene, men som vist i eksempelet over, ligger mye av meningen i konteksten, i situasjonen, i vår bakgrunnskunnskap og erfaringer, for eksempel i vår erfaring med lærere, slik som i dette eksempelet. Bakgrunnen for fortolkningen av lærerens ytring som en latterliggjøring, er at eleven ikke har gjort norskleksa, og at hun heller ikke pleier å gjøre norskleksa. Dette er nødvendig bakgrunnskunnskap for å forstå lærerens sarkasme. Tilhøreren må slutte seg til hvordan noe som blir sagt eller skrevet, kan forstås. Dette dialogiske perspektivet står i motsats til monologiske teorier som beskriver språket som lingvistiske koder som utelater kontekst og samhandling som aspekter ved kommunikasjon og som har som forutsetning at taler og tilhører fortolker hverandre på samme måte, at det som blir sagt har samme betydning for begge to (Linell, 2008).

Språkfunksjoner

Det er mye som foregår når mennesker kommuniserer med hverandre. Vi utveksler informasjon og diskuterer og vi utvikler relasjoner. Måten vi kommuniserer på har noe å si for hva slags relasjoner vi skaper, hvor nære eller distanserte relasjonene blir. Vi kan snakke på en slik måte at andre opplever trygghet og vi kan gjøre det motsatte – skape utrygghet ved å legge en nedvurdering i våre formuleringer eller en oppgitthet eller sinne i stemmen. Et eksempel på nedvurdering er den eldre forskeren som kalte den yngre kollegaen sin for «gutten min». Ved hjelp av kroppsbevegelser kan vi også få andre til å føle seg utrygge, for eksempel ved å gå nærmere personen enn det

hen synes er greit. Ved å legge på blikkontakt og stirre kan vi true. Språket har med andre ord flere funksjoner (Halliday, 1985; Svennevig, 2020). Ikke bare informerer vi hverandre, vi uttrykker også tanker og følelser og påvirker hverandre. Vi styrker eller svekker våre relasjoner. Oppsummert er det dette vi gjør når vi kommuniserer med hverandre:

- a) Vi uttrykker tanker og følelser. Dette kaller vi språkets ekspressive funksjon.
- b) Vi representerer verden. Dette er språkets informative eller referensielle funksjon.
- c) Vi påvirker hverandre. Dette er språkets mellommenneskelige funksjon.

Alle disse tre funksjonene i språket er alltid til stede når vi snakker sammen, og de er til stede i enhver ytring. Det betyr at når vi informerer, så formidler vi ikke bare informasjon, vi formidler også noe om vårt verdensbilde, vår holdning til temaet og forholdet til den eller dem vi snakker med. For å illustrere denne teorien vil jeg bruke et eksempel fra terapi som beskrevet av Gro Skottun (2012, s. 70-71). I eksempelet får ikke terapeuten tak i hva klienten snakker om. Terapeuten blir også oppmerksom på at klienten ikke ser på henne når hun snakker, at hun er stiv i kroppen og at stemmen er monoton. Dette er et eksempel på en klient som er opptatt av språkets informative funksjon og der klienten skaper avstand til terapeuten gjennom språkets mellommenneskelige funksjon. Denne funksjonen kommer til uttrykk ved at klienten ikke viser noen interesse for terapeutens responser: Klienten sjekker ikke ut om terapeuten forstår henne eller følger med, om terapeuten nikker, smiler, søker blikkontakt osv. For å oppnå kontakt og for å få til en samtale med et innhold må vi følge med på hverandre, se etter ikke-verbale ressurser og lytte etter de verbale og kanskje også kjenne på de taktile.

Den referensielle eller informative språkfunksjonen er til stede i en ytring gjennom det det snakkes om. Den ekspressive funksjonen kommer til uttrykk gjennom hvordan den som snakker uttrykker sin holdning til det han snakker om. Snakker han med en munter eller trist stemme? Snakker han med varme eller kulde i stemmen? I eksempelet over snakket klienten med en monoton stemme, altså med liten variasjon i stemmebruken, som kan fortolkes som at klienten ikke er engasjert i det hun snakker om. En holdning kan også komme til uttrykk gjennom modale hjelpeverb (*skulle, ville, måtte, burde, kunne*).

- Per burde få litt mer fart på seg.
- Per må få litt mer fart på seg.
- Hvis bare Per kunne få opp farten litt.

Funksjonen til de modale hjelpeverbene er å modifisere setningen, slik at ytringen fremstår som mer subjektiv. Ved hjelp av modale hjelpeverb uttrykker

taleren sin vilje, sine ønsker eller sine krav. Vi kan også gjøre våre påstander mindre sikre ved å ta i bruk ulike modale hjelpeverb, som for eksempel:

- Vi burde kunne finne ut av dette sammen.

Hvis vi ikke bruker modale hjelpeverb fremstiller vi saken som sann eller som objektiv. Dessuten viser vi frem vår holdning til saken, at vi tror på det vi sier:

- Vi finner ut av dette sammen.

Alle ytringer sier på den måten noe om talerens holdning til det han snakker om gjennom valget av verbform, altså hvorvidt vi velger et modalt hjelpeverb eller ikke. Som vi ser, gjør slike valg at vi formidler et ekspressivt innhold, fordi vi sier noe om vår holdning til det vi snakker om.

Den mellommenneskelige språkfunksjonen handler om å skape og opprettholde gode eller dårlige relasjoner til andre mennesker, om hva vi synes om og føler for hverandre. Det vi sier taler ikke bare til fornuften hos våre tilhørere, men også til følelsene deres. Når vi har tillit, deler vi våre tanker, følelser og drømmer. Det motsatte skjer i relasjoner der det ikke er tillit. I slike relasjoner beskytter vi oss selv for ikke å bli såret eller avvist. Hvis klientene får gode følelser i møte med deg som terapeut, vil de åpne opp for samhandling, og de vil vokse som mennesker og som klienter. Dersom de ikke får gode følelser i møte med deg, vil de lukke seg og beskytte seg for deg. Hvordan vi kommuniserer med hverandre kan altså trigge beskyttelse eller vekst. Denne mellommenneskelige språkfunksjonen uttrykker vi gjerne ved hjelp av såkalte språkhandlinger.

Språkhandlinger

Språkbruk og kommunikasjon er en type sosial praksis. En viktig forutsetning for å få innsikt i denne typen sosiale praksis er at en grunnleggende egenskap ved språk er at det er flertydig, slik som i eksemplene under:

- Jeg sølte kaffe. Kan du hente en klut?
- Jeg sølte kaffe. Kan du hente et feiebrett? (Gee, 2011, s. 9)

I et annet eksempel forteller en klient at hun er blitt slått i hodet med en spade. Hva slags spade ser du for deg da? Et tungt hageredskap i jern eller en liten grønn plastspade barn leker med i sandkassen? Det er selvfølgelig ikke bare ord som er flertydige. Det kan også ytringer være. Den samme ytringen kan med andre ord ha ulike funksjoner i ulike sammenhenger og utføre ulike språkhandlinger, slik som ytringen det refereres til i samtalen under:

- Det var ikke det jeg sa.
- Men det var det du mente.

- Nei, jeg mente ikke å kritisere deg. Jeg bare sa at jeg liker gult bedre enn blått. Det har ingenting med skjorten din å gjøre.

Eksempelen illustrerer kjernen i språkhandlingsteorien: at når vi sier noe, så gjør vi noe. I eksempelet over har tilhøreren fortolket det som ble sagt som språkhandlingen å kritisere, mens taleren sier hens intensjon var å informere om hvilken farge hen liker best. Når vi snakker sammen kritiserer vi, vi påstår, vi roser, vi gir ordre og vi uttrykker følelser. Bare for å nevne noe av det vi gjør når vi kommuniserer med hverandre, i eller utenfor terapirommet. Språkbruk kan altså sees som en type handling, slik språkhandlingsteorien hevder - en teori som ble lansert i boka *How to do things with words*, skrevet av John Austin (1975). Språkhandlingsteorien setter ord på den nære forbindelsen mellom språk og handling: at når vi sier noe, så gjør vi noe. Gjennom språkhandlinger forplikter vi oss selv til noe, eller vi prøver å få noen andre til å gjøre noe. Språkhandlinger kan deles inn i fem forskjellige typer: påstander, direktiver, løfter, følelsesuttrykk og kvalifiseringer.

Mange av teknikkene i gestaltterapien kan beskrives som såkalte språkhandlinger. Terapeuten kan *informere* klienten om hva hen ser, *konfrontere* klienten, *oppfordre* klienten til å ta ansvar, *anmode* klienten om å bruke førsteperson og nåtid osv. når hen snakker. La oss se på noen flere eksempler:

- Det er kaldt her.

Ytringen over kan fungere som en påstand om hvordan temperaturen oppleves, men den kan også fungere som en klage eller oppfordring til noen om å lukke vinduet eller skru opp varmen. Både de verbale og de ikke-verbale ressursene og ytringens kontekst gir oss informasjon om hvilken språkhandling personen som snakker, tillegger sin ytring. Så er det likevel slik at vi kan oppfatte ytringen på en annen måte enn det som er intensjonen til den som har uttrykt ytringen. Vi skiller derfor på intensjon og effekt. Intensjonen er det bare den som snakker som kan vite noe sikkert om, mens effekten kan være ulik hos ulike tilhørere. Effekten kan vi alle vite noe om, men vi kan ikke vite hvordan effekten vil være for alle. Noen vil tolke ytringen som en anklage, mens andre vil tolke ytringen som en oppfordring eller som en påstand. Slike refleksjoner over ulike språkhandlinger er eksempler på kommunikativ bevissthet og hvordan man kan bruke denne kommunikative bevisstheten for å snakke om og reflektere over egen språkbruk i kommunikasjon med andre.

Vi kan fortelle folk hvordan ting er (påstander); vi kan prøve å få folk til å gjøre ting (direktiver); vi kan forplikte oss til å gjøre noe (løfter); vi kan uttrykke følelser og holdninger (følelsesuttrykk); og vi kan få til forandringer i verden gjennom ytringer (kvalifiseringer). Kvalifiseringer kan forandre ver-

den, slik for eksempel en domsavsigelse eller en krigserklæring gjør. Under vielsen i kirken sier presten: Jeg erklærer dere for rette ektefolk å være. Denne erklæringen er et eksempel på en kvalifisering som skaper en ny virkelighet for de som gifter seg - de blir ektefolk. De har endret sin status fra samboere, forlovede eller kjæresten til å bli gift.

Banning er eksempler på følelsesuttrykk. Språkhandlingen å avgi løfter kan være å love, garantere og forsikre noen om noe, for eksempel:

- Jeg vil støtte deg i det du sier om dine opplevelser på jobben, sier terapeuten med blikkontakt og varme i stemmen.

Også i denne ytringen ser vi alle språkfunksjonene. Den informative språkfunksjonen kommer til uttrykk der terapeuten sier at hun vil støtte klienten. Den ekspressive språkfunksjonen kommer til uttrykk i varmen i terapeuten stemme. Den mellommenneskelige språkfunksjonen kommer til uttrykk gjennom flere av de språklige ressursene i feltet: språkhandlingen å støtte, blikkontakten og varmen i stemmen. Vi kunne imidlertid tenke oss at en klient i en annen situasjon kunne oppfatte terapeuten ytring som en sarkasme, en latterliggjøring.

Typiske direktiver er å anbefale, oppfordre og advare, og i disse språkhandlingene fremsettes en fremtidig handling som ønskelig (Searle, 1979, s.13-14). Hvilken språkhandling som blir realisert i en bestemt sammenheng, blir ikke bare bestemt ut fra det språklige uttrykket, men også ut fra konteksten. Tilhøreren må slutte seg til hvordan noe som blir sagt eller skrevet, skal eller kan forstås.

I terapirommet, som i all annen kommunikasjon, møtes talerens intensjon og tilhørers fortolkning. Dess likere intensjonen og fortolkningen er, dess mer samhörighet vil vi oppleve. Dess mer vil vi føle oss sett og hørt. Dess mer vil vi nærme oss en felles opplevelse.

Multimodalitet og sosialsemiotikk

Vi mennesker uttrykker ulike typer språkhandlinger ved hjelp av veldig mange flere ressurser enn ord og ulike grammatiske konstruksjoner. I tillegg bruker vi også ikke-verbale ressurser. Et slikt sett av ikke-verbale ressurser kan vi kalle for den ikke-verbale modaliteten, mens settet av verbale ressurser kan vi kalle for verbal modalitet (Kress, 2009). I samtaler benytter vi to modaliteter for å skape mening: den verbale og den ikke-verbale. En modalitet er en gruppe med uttrykksmåter: et sett av meningsskapende ressurser, også kalt semiotiske ressurser. De ulike modalitetene består altså av et sett ressurser som

vi bruker i kommunikasjon. Den verbale modaliteten har for eksempel ressurser som ord og ytringer. Den ikke-verbale modaliteten har bevegelser, gester, stemmekvalitet, ansiktsuttrykk osv. I norsk betyr for eksempel «tommel opp» gjerne ok, mens i arabisk kan «tommel opp» bety det samme som å gi noen langfingeren. De ikke-verbale ressursene er en del av vår språklige kompetanse, slik som de verbale ressursene er.

Modalitetene kan vi bruke hver for seg, men som oftest bruker vi en kombinasjon av verbale og ikke-verbale ressurser når vi snakker sammen. I skriftlig kommunikasjon på sosiale medier bruker vi tekstuelle og visuelle ressurser, slik du ser i eksemplene under (Nilsen, 2021, s.70) der ulike emotikon endrer setningens betydning. I den første ytringen med gråtefjeset fortolkes ytringen som et ønske om trøst. I den andre ytringen med lefjeset fortolkes ytringen som en beskrivelse av en morsom hendelse, en latterliggjøring:

Figur 4.1 Emotikoner.

Han er bare så idiot 😞
Han er bare så idiot 😄



I det andre eksempelet kan vi fortolke sinnafjeset som at den som skriver er sint på en person. Mens lefjeset kan vi fortolke som at den som skriver er overbærende. Nyere forskning viser altså at ulike typer ressurser virker sammen i kommunikasjon, slik du også ser i disse eksemplene på språkhandlingen å hilse:

- God morgen, sier klienten smilende med en munter stemme.
- God morgen, sier klienten mutt.
- God morgen, sier klienten skarpt med en metallisk klang i stemmen.
- God morgen, sier klienten vennlig ut i luften.
- God morgen, sier klienten og møter blikket til terapeuten.

I alle eksemplene over, ser du hvordan de verbale og de ikke-verbale ressursene sammen skaper mening for terapeuten. Ytringene er en hilse til

terapeuten, og de ulike ytringene forteller også noe om klientens innstilling til terapeuten og hva slags humør klienten er i. Som jeg har beskrevet over, får ikke terapeuten bare en hilsen, men klienten bidrar også til ulike typer kontakt med terapeuten i de ulike ytringene, og vi får vite noe om klientens holdning til terapeuten.

Stemmen er kanskje den språklige ressursen vi tenker minst over, men det er mange grunner til å lytte til stemmebruk. I stemmen kommer ofte følelsene våre til uttrykk, er vi kalde eller varme? Oppfatter de vi snakker med en kulde eller en varme? Hører de en person som vil dem vel og som bryr seg om dem? Skaper terapeutens stemme den nødvendige tryggheten for å bygge relasjon og motivere til læring og endring? Sangstemmer deles vanligvis inn i stemmeleiene sopran, alt, tenor og bass. Snakkestemmer er ulike på lignende vis. Noen snakker med høyt stemmeleie og andre med lavt stemmeleie. Stemmer kan være hviskende, sensuelle, skingrende, lattermilde, andpustne og skjelvende. Folk som er i godt humør, har gjerne en lysere stemme enn dem som er i dårlig humør. Vi hører forskjell på en trist og en munter stemme. Stemmen til folk som er deprimerede blir mørkere og de snakker lavere.

Med stemmen kan vi variere volumet, stemmekvaliteten og legge trykk på bestemte ord. Det er for eksempel en viktig forskjell om barnet i terapi sier:

- *Mamma* slo meg ikke.
- *Mamma slo* meg ikke
- *Mamma slo* ikke *meg*.

I den første setningen der trykket ligger på *mamma* er det implisitt at noen andre slo barnet. I den andre setningen der trykket ligger på *slo*, er det implisitt at *mamma* gjorde noe annet enn å slå. I den tredje setningen der trykket er på *meg*, er det implisitt at *mamma* slo noen andre.

Multimodalitet er en tverrfaglig tilnærming som vektlegger kommunikasjon som mer enn bare språk og verbal interaksjon. En viktig teoretisk forutsetning i multimodalitet er at kommunikasjon trekker på flere modaliteter, for eksempel de skriftlige, verbale og ikke-verbale modalitetene, som alle bidrar til meningsskaping. Den multimodale tilnærmingen vektlegger samarbeid mellom ulike modaliteter i sosialt samspill og hvordan forskjellige modaliteter kan bidra til mening i kommunikasjon. Ettersom de verbale og de ikke-verbale ressursene virker sammen i kommunikasjon, gir det slik jeg ser det, ingen mening å snakke om verbal og ikke verbal kommunikasjon, slik som er vanlig i mange kommunikasjonsteorier. Kommunikasjon gjøres ikke på to forskjellige måter slik begrepene verbal og ikke-verbal kommunikasjon gir inntrykk av. La oss se på et eksempel på en samtale fra en terapeutisk situasjon

der kombinasjonen av verbale og ikke-verbale ressurser er gjengitt:

Terapeut: «Når du forteller om avskjeden med kjæresten din, kjenner jeg at jeg blir trist ...»

Susanne: «Ja, jeg er trist ... det gjør vondt å tenke på ham ...»

Terapeut: Fornemmer egen tristhet og egen gråt. «Ja, trist ...»

Susanne: «Det gjorde så vondt da han gikk ut døra for siste gang ...»

Terapeut: Fornemmer tristhet ... og assosiasjoner til avskjed. «Ser du ham for deg nå?»

Susanne: Tårer. «Ja ... han går ... mot døren og snur seg mot meg ...»

Terapeut: «Ja, trist å forlate ... er det noe du vil si til ham?»

Susanne: Stille ... tårer ... «Arne, det er trist at du går, og jeg vet det er over ...» ... stille, avventende ... og sier til Arne: «Jeg ønsker deg alt godt ...» (Skottun & Krüger, 2017, s. 61)

I første ytring ser vi at terapeuten informerer om hva som skjer med henne når klienten forteller. Terapeuten informerer om at hun kjenner at hun blir trist. Terapeutens og klientens tristhet og det klienten forteller skaper innholdet i gestalten. Susanne kan ha oppfattet terapeutens referanse til egen tristhet som en oppfordring til å utdype, altså som en indirekte språkhandling, for i neste replikk ser vi at hun utdyper når hun sier at det gjorde så vondt da han gikk ut døra for siste gang. Terapeuten responderer ved å holde i tristheten og forteller om sine assosiasjoner til avskjed. Så dreier terapeuten samtalen til nåtid: «Ser du ham for deg nå?» I Susannes respons ser vi at hun aksepterer tidskiftet og at hun får tårer mens hun snakker i nåtid. De ikke-verbale tårene og den grammatiske tidsbruken er språklige ressurser i Susannes beskrivelser. Basert på disse beskrivelsene gjør terapeuten sin fortolkning av det Susanne sier og uttrykker denne: «Trist å forlate.» Det neste terapeuten gjør er å stille et spørsmål: «...er det noe du vil si til ham?» Susanne svarer først med stillhet, så med tårer før hun uttrykker en ekspressiv språkhandling: «Jeg ønsker deg alt godt.»

Terapieksempelen har jeg brukt for å beskrive at når vi snakker sammen, så gjør vi noe, jfr. teorien jeg har presentert over om språkhandling. Vi forteller, informerer, uttrykker følelser, oppfordrer osv. Ved hjelp av tidsbruk kan vi bringe opplevelser nærmere, slik vi så der terapeuten brakte bruddet inn i nåtid. Gjennom dette eksempelet har vi også sett hvordan terapeuten bruker sine egne fortolkninger i gestalten og gjentar det hun oppfatter Susanne sier: «Ja, trist å forlate.» Slike omformulerte gjentakelser basert på terapeutens fortolkning kalles gjerne speiling, og jeg skal vise et eksempel til der terapeuten benytter språkhandlingen gjentakelse, som fungerer som en oppfordring til å

utdype, og der vi ser hvordan klienten følger opp og utdyper:

«Forholdet med Dylan ble vel et prosjekt som mislykkes på mange måter,» sier hun.

«Prosjekt,» gjentar jeg.

«Ja, jeg tror jeg så på det som et av mine prosjekter noen ganger.»

(Kolmannskog, 2018, s. 34, forfatterens oversettelse fra engelsk)

Slik kan terapeuten bruke gjentakelser som fungerer som oppfordringer til klienten om å fortsette med samme tema og for å vise at terapeuten følger med og hva hen har oppfattet av det klienten sier. Det kan være en annen måte å si «fortell litt mer om det» på – en indirekte oppfordring.

Refleksjoner over språkbruk

Viktige funn fra forskning på psykoterapi viser at det er minimale forskjeller på effekten av ulike veletablerte psykoterapimetoder, men at det er stor forskjell på hva ulike terapeuter oppnår ved hjelp av samme metode (Lippe von der; Nissen-Lie Oddli, 2014). Det betyr at terapeutens væremåte og bruk av kunnskap i det relasjonelle samspillet er viktig for resultatene av terapien. I dette relasjonelle samspillet spiller kommunikasjonen mellom terapeut og klient en viktig rolle, for ved hjelp av verbale og ikke-verbale ressurser skapes nærhet eller avstand, tillit eller mistillit, fortrolighet eller utrygghet mellom terapeut og klient.

Å reflektere over språkbruk slik jeg har gjort i denne artikkelen ved hjelp av begreper fra lingvistikken, mener jeg kan bidra til terapeutens varhet, oppmerksomhet og bevissthet (Skottun, 2020), fordi det vil gi terapeuten en større bevissthet om hva hen gjør i terapirommet. Å sette ord på det en gjør er en måte å øke bevisstheten sin på. Begrepene vil også kunne bevisstgjøre terapeuten om hvilke muligheter som ligger i språkbruk, slik som ulike realiseringer av ulike typer språkhandling og språkfunksjoner. Kunnskapen kan terapeuten også bruke i terapi for å utvikle klientens kommunikative repertoar, for ofte vil en endring kreve en ny måte å snakke på, en ny måte å bruke språket på. Folk som for eksempel ofte kommer i konflikt med andre mennesker, vil kunne ha nytte av kunnskap om intensjon og effekt. Å bli mer transparent, kongruent og sann mot seg selv som ofte er et mål for terapien, krever også en ny måte å snakke på. Å oppøve kommunikativ bevissthet handler om å kunne distansere seg fra språket og se det utenfra og å kunne snakke om disse språklige ressursene. Du spør for eksempel en klient:

– Hvordan gikk det med møtet på jobben som du fortalte at du skulle på?

- Greit, sier klienten med uttrykksløst ansikt og lav stemme.
- Jeg hører at du sier møtet gikk greit, men stemmen din er så lav og du ser ikke så fornøyd ut? Det får meg til å tro at du kanskje ikke synes møtet gikk så greit?

Det klienten sier med ordene, er at det gikk greit. At det gikk greit er innholdet i ordene, men med stemmen forteller klienten noe annet - at det ikke gikk så greit med møtet. Dette er et eksempel på en klient som ikke uttrykker seg kongruent. Det er ikke samsvar mellom de verbale ressursene og de ikke-verbale ressursene klienten bruker i sitt svar til terapeuten. Terapeuten konfronterer klienten med den manglende kongruensen ved hjelp av utsagn om det hen ser og spørsmål. På den måten kan terapeuten utforske klientens språklige uttrykksformer, slik Gro Skottun anbefaler (Skottun, 2012, s. 16).

Å gestalte beskriver en helhetlig prosess der både det sansvare, det sanse- og det verbalt erkjente har sin plass i meningsdannende prosesser (Bloom, 2009, som referert hos Skottun & Krüger, 2017, s. 121). Denne helhetlige prosessen vi kaller å gestalte, kan ifølge Maurice Merleau-Ponty beskrives som å snakke (som referert hos Lanigan, 2013, s. 49). Merleau-Ponty understreker at snakkingen ikke bare foregår ved hjelp av det verbale, men også ved hjelp av ikke-verbale ressurser og er således i tråd med kommunikasjonsteoretiske perspektiver jeg har introdusert i denne artikkelen. Sammen med andre, i og utenfor terapirommet, skaper vi mening, et innhold, ved hjelp av verbale og ikke-verbale ressurser når vi snakker sammen eller kommuniserer på andre måter. Det betyr at i henhold til dette teoretiske perspektivet ligger meningen i kommunikasjonen mellom deltakerne i samtalen. Vi skriver og snakker for å formidle noe, og den som hører eller leser fortolker. Tilhøreren eller leseren gir mening til det de hører eller leser basert på det de oppfatter av verbale og ikke-verbale ressurser og egne kroppslige fornemmelser. Dess mer terapeuten er i stand til å fange opp av verbale og ikke-verbale ressurser, kontekstuelle faktorer og egne kroppslige fornemmelser, dess bedre vil hen kunne bidra i gestalten.

Konklusjon

I denne artikkelen har jeg argumentert for at kommunikativ bevissthet kan være nyttig for terapeuten. I begrepet om kommunikativ bevissthet ligger både ferdigheter og kunnskap knyttet til kommunikasjon, som for eksempel kunnskap om intensjon og fortolkning og ferdigheter knyttet til realisering

og gjenkjenning av ulike direkte og indirekte språkhandlinger. Videre har jeg forsøkt å vise at kunnskap om verbale og ikke-verbale ressurser sin flertydige natur og kontekstavhengighet, vil kunne bidra til terapeutens bevissthet og varhet om hvordan mening skapes.

Litteraturliste:

- Allwood, J. (1978). On the analysis of communicative action. *Gothenburg Papers in Theoretical Linguistics* 38, Gothenborg University.
- Austin, J. (1975). *How to do things with words*. Oxford University Press.
- Gee, J. P. (2011). *How to do discourse analysis. A toolkit*. New York: Routledge.
- Guberman, S. (2017). Gestalt Theory Rearranged: Back to Wertheimer. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01782>
- Kress, G. (2009). *Multimodality. A Social Semiotic Approach to Contemporary Communication*. Taylor & Francis Ltd.
- Lanigan, R. L. (2013). *Speaking and Semiology: Maurice Merleau-Ponty's Phenomenological Theory of Existential Communication*, De Gruyter, Inc.w
- Linell P. (1998). *Approaching Dialogue: talk, interaction and contexts in dialogical perspectives*. John Benjamins.
- Lippe von der, A., Nissen-Lie, H. A., Oddli, H. W. (2014). *Psykoterapeuten. En antologi om terapeutens rolle i psykoterapi*. Gyldendal Akademisk.
- Nilsen, A. B. (2021). *Elevers språkbruk. Hvordan forbedre relasjoner i klasserommet*. Cappelen Damm Akademisk.
- Skottun, G. (2020). Fra awareness til varhet. *Norsk Gestalttidsskrift*, XVII(1), 9-20.
- Halliday, M. (1985/1994). *An introduction to functional grammar*. London: Edward Arnold.
- Searle, J. R. 1979. *Expression and meaning. Studies in the theory of speech acts*. Cambridge University Press.
- Skottun, G. (2012). Awareness, teori og praksis. *Norsk gestalttidsskrift.*, (IX)1, 7-25.
- Skottun, G. og Krüger Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal.
- Svennevig, J. (2020). *Språklig samhandling. Innføring i kommunikasjonsteori og diskursanalyse*. Cappelen Damm Akademisk.
- Keaton, S. A. (2017). Rhetorical Sensivity Scale (RHETSEN). I *The Sourcebook of Listening Research: Methodology and Measures*, Worthington, D. L. og Bodie, G. D. (red) (s. 545-555). John Wiley & Sons, Inc.
- Yontef, G. (2002). The Relational Attitude in Gestalt Therapy Theory and Practice. *International Gestalt Journal*, (25)1, 15-34.

HUSK – oppmerksomhet og selvomsorg når du sliter

Av Vikram Kolmannskog

I denne artikkelen introduserer artikkelforfatteren HUSK, en modell for oppmerksomhet og selvomsorg. HUSK springer ut av mindfulness-feltet. Modellen kan berike gestaltterapeutisk teori og praksis. Blant annet kan flere nyanser og kvaliteter av oppmerksomhet (awareness) bli klarere. For eksempel er muligens vennlighet en viktig del av helende oppmerksomhet. Videre bør man vurdere om ikke trening og øvelse også skal anerkjennes mer i gestaltterapeuters endringsteori. Til slutt beskriver artikkelforfatteren hvordan han anvender HUSK i praksis med terapiklienter så vel som i eget liv.

NØKKELOORD: *Oppmerksomhet, awareness, paradoksal endring, selvomsorg, RAIN, HUSK, mindfulness, traume*

Innen mindfulness-feltet finnes en rekke praksiser som kan være til hjelp når vi sliter med vanskelige følelser og situasjoner. Disse bygger på ulike meditasjoner som stammer fra den buddhistiske tradisjonen – mindfulness har sin opprinnelse i Buddhas lære gjengitt i blant annet *Anapanasati Sutta* og *Satipattahana Sutta* – men kan anvendes av alle uavhengig av religion og livssyn. Her vil jeg beskrive en slik praksis, se hvordan den kan berike gestaltterapiens teorier om oppmerksomhet og endring og til slutt beskrive kort hvordan jeg anvender praksisen med klienter og i eget liv.

Fra RAIN til HUSK

For et par tiår siden utviklet den amerikanske mindfulness-læreren Michele McDonald akronymet RAIN (Brach, 2020). R står for *recognize* («anerkjenn»), A for *allow* («tillat»), I for *investigate* («utforsk») og N for *non-identify* («ikke-identifiser deg»). Mindfulness-lærer og klinisk psykolog Tara Brach har utviklet RAIN videre og gjort praksisen enda mer kjent (Brach, 2020). I hennes versjon står N for *nurture* («gi omsorg») fordi hun opplevde et behov for å inkludere dette mer eksplisitt. Deretter kommer det hun omtaler som «after the RAIN» der man hviler i åpen oppmerksomhet. Dette siste kan minne om den opprinnelige «non-identify», altså at jeg er mer enn min lidelse, at det kanskje heller ikke er *min* veldig personlige lidelse men lidelse som universelt fenomen.

Jeg liker det engelske akronymet RAIN og assosiasjonene det gir meg: Lett regn på en veldig varm og tørr dag. Ifølge Buddha er vi da også i brann fordi vi klamrer oss til det vi vil ha og kjemper imot det vi ikke vil ha (se særlig *Adittapariyaya Sutta*, kjent som ild-prekenen). *Nirvana* (sanskrit) kan oversettes som «slokking» eller «nedkjøling». Flammene slokkes, vi kjøles ned litt.

Samtidig som jeg liker RAIN er jeg tilhenger av å bruke norske begreper i en norskspråklig kontekst. Jeg har derfor forsøkt å oversette og bearbeide RAIN til en norsk versjon. Det ble HUSK. Ikke minst tenker jeg det kan være lett å huske på. Og det er noe vi alle trenger å huske på når vi sliter. Det som i dag ofte omtales som mindfulness kommer for øvrig fra et ord – *sati* på pali og *smriti* på sanskrit – som kan oversettes som «det som huskes på». Mye av livet lever vi i glemsomhet, i en tanketåke der fantasier om fortid og fremtid dominerer. Vi kan øve oss på å bli mer til stede, huske på det som er her og nå.

H står for hei, altså at vi begynner med å hilse på det som er her og nå; for eksempel kan man i sitt stille sinn si «hei sinne» eller «hei skam». Å hilse på det som er her og nå innebærer både at vi anerkjenner det og at vi åpner oss litt opp for det, gir det tillatelse og rom til å være her. Det dekker altså både R og A i det engelske RAIN. Jeg er inspirert av zen-mester Thich Nhat Hanh som anbefaler at vi hilser på det vonde og vanskelige, for eksempel ved å si «hei, min lidelse, jeg vet at du er der» (Hanh, 2014, s. 26, oversatt fra engelsk original). I dette ligger også vennlighet og omsorg. Og de ulike elementene i HUSK henger tett sammen, de «inter-er» som Thich Nhat Hanh (2014) ville sagt. Fokuset i starten – med H – er imidlertid å anerkjenne det som er her og nå og å gi det tillatelse til å være her. Vennlighet og omsorg blir mer fokus senere.

U står for utforskning, og det er først og fremst en kroppslig utforskning: Hvor i kroppen er erfaringen mest tydelig? Er det visse kroppslige fornemmelser som dominerer, spenning, prikking, nummenhet eller annet? Det kan også være hjelpsomt å stille visse spørsmål og se om et svar kommer ganske umiddelbart: Hva trenger mest min oppmerksomhet? Hva er jeg ikke villig til å føle? Hva tror jeg om meg selv og verden i dette øyeblikket?

S står for selvomsorg. Man kan spørre dette sårbare stedet og siden av seg selv hva det mest trenger og forsøke å respondere på dette fra den klokeste og mest kjærlige delen av seg selv. Det kan være med et budskap som «jeg ser deg», lett berøring fra sin egen hånd og/eller visualiseringer av en annen kilde til kjærlighet (en venn, besteforelder, terapeut, åndelig figur, kjæledyr, noe formløst osv.). Etter hvert kan man oppleve at man både er den lille som blir holdt og den store som holder.

K står for klarhet. Nå kan man gi slipp på praksisen og all gjøren og bare hvile i åpen oppmerksomhet. Kanskje opplever man mer romslighet og klarhet. Kanskje opplever man at man også kan være som den åpne og klare himmelen som rommer alle skyer som kommer og går, et bilde som ofte gis i buddhistiske beskrivelser av oppmerksomhet (se for eksempel Kornfield, 2021).

Vennlighet og andre kvaliteter ved oppmerksomhet

Det er mange likheter og paralleller mellom HUSK og gestaltterapiens teorier om oppmerksomhet (*awareness*) og paradoksal endring (se særlig Beisser, 1970). Samtidig tror jeg HUSK kan berike gestaltterapiens teori og praksis. Blant annet kan vi gestaltterapeuter undersøke nærmere og utvikle en bedre forståelse av hvilke kvaliteter vi legger i oppmerksomhet og gjøre dem mer eksplisitte. Kanskje vi også inspireres til å inkludere noen flere kvaliteter.

Innen mindfulness-feltet skiller man mellom fokusert oppmerksomhet og åpen oppmerksomhet. H, U og S tilhører særlig det første, mens åpen oppmerksomhet kommer med K. Vi kan stoppe opp og konsentrere oss (kjent som *samatha/shamatha* på pali/sanskrit). Da kan vi anerkjenne det som er her og nå. Hvis vi kan gi det som er her og nå tillatelse til å være her, uten å dømme det, vil vi kunne utforske det videre. Hvis det er motstand, kan også det gis tillatelse til å være her. Fokuset på å utforske gjennom og med kroppen er veldig likt den gestaltterapeutiske tilnærmingen. Tara Brach foreslår ofte at man blir oppmerksom på ansiktsuttrykk og kroppsstilling og eventuelt også forsterker dette for å se hva man føler, noe som bør være et velkjent eksperimen-

ment for mange gestaltterapeuter. Etterhvert kan vi se dypere på vår erfaring (*vipassana/vipashyana* på pali/sanskrit) og kanskje komme til noen innsikter og visdom (*pañña/prajna* på pali/sanskrit). Ikke minst kan vi oppdage hvordan alt er i endring i likhet med skyene, og at oppmerksomhet kan romme det alt sammen i likhet med himmelen.

Innen den buddhistiske tradisjonen finnes egne praksiser for å kultivere vennlighet og medfølelse (se blant annet Buddhas beskrivelser gjengitt i *Kalama Sutta* og *Karaniya Metta Sutta* og Buddhaghosas kommentarer i *Visuddhimagga*). Mange vil også mene at dette er nødvendige kvaliteter ved mindfulness, men det har ikke alltid vært like klart. Dette var som nevnt noe Tara Brach så behov for å inkludere eksplisitt i sin versjon av RAIN. At vennlighet og omsorg inngår i oppmerksomhet er heller ikke alltid så klart i gestaltterapi. Når en klient går gjennom noe tungt og en terapeut bidrar til å øke oppmerksomheten, gjør nok en god terapeut det med mye empati, noe det har blitt mer fokus på de siste årene i gestaltn miljøet (Staemmler, 2011). Gestaltterapeuter er også i varierende grad opptatt av beslektede kvaliteter som støtte, selvstøtte og dialog. Men kanskje det er nyttig for oss (og klientene) å gjøre det mer eksplisitt at vennlighet og omsorg er viktige kvaliteter ved oppmerksomheten som heler, både oppmerksomheten vi gir klienten og som klienten kan gi seg selv.

Endringsteorier og trening

Arnold Beisser (1970) var opptatt av at vi trenger å hengi oss til det som er her og nå, noe som i stor grad har blitt gestaltterapeuters fokus med den såkalte paradoksale endringsteorien. Men han anerkjente også at endring kan kreve målfokus og anstrengelser for å oppnå noe (Beisser, 1990; Kolmannskog, 2020). Kanskje vi bør snakke om endringsteorier i flertall. Kanskje de to aspektene er nært knyttet til hverandre: Vi trenger å øve oss på å hengi oss til det som er her og nå. I mindfulness-feltet tas dette på alvor: Man trener på å være oppmerksom på det som er her og nå. Blant annet vil mange sette av tid og sted til en regelmessig praksis. Gestaltterapeuter trener på blant annet oppmerksomhet gjennom et fireårig studie, men øvelse og trening som viktige komponenter for endring gis liten anerkjennelse ellers i vår teori og praksis. Det kan være en svakhet.

La oss tenke oss en velkjent situasjon: En klient bringer opp en vanskelig situasjon og følelse i en time, gestaltterapeuten guider klienten i å bli mer oppmerksom der og da, og kanskje opplever klienten endring i tråd med vår

paradoksale endringsteori. Men vel hjemme opplever klienten noe av det samme igjen – eller noe annet vanskelig og vondt. Hva skal klienten gjøre da? Kanskje har klienten gått såpass lenge og ofte i terapi at hen mer eller mindre indirekte har trent på oppmerksomhet og kan anvende dette også på egen hånd utenfor timene. Kanskje har klienten gått hos en terapeut som eksplisitt har invitert klienten til å øve på oppmerksomhet. Min erfaring er at en del gestaltterapeuter faktisk gjør det – inviterer klientene til å øve, også på egen hånd – men mange føler at de da er litt på kant med gestaltfaget, ikke minst den paradoksale endringsteorien. Kanskje skyldes manges skepsis til øvelser og trening at vi ikke har lest og forstått Beisser godt nok; vi har bare anerkjent det ene aspektet av endring (Kolmannskog, 2020). Det er dessuten forskjell på øvelser. Å be en klient om å øve eller trene på noe for å oppnå en veldig spesifikk atferdsendring, slik kognitive atferdsterapeuter kan gjøre, vil nok være i strid med vår endringsteori. Men å invitere en klient til mer generell oppmerksomhetstrening bør være ganske innenfor i en terapiform der metode og mål nettopp er oppmerksomhet på det som er her og nå (Kolmannskog, 2021).

Mange av våre måter å reagere og handle på er sterke og ubevisste vaner, noe vi har trent på over tid. Mange av vanene og tendensene er også nedarvet gjennom generasjoner, noen gjennom tusenvis av år med evolusjon. Ikke minst opplever jeg at mange av oss er veldig godt trent i å piske oss selv heller enn å være vennlige med oss selv, og å løpe med kropp og sinn heller enn å stoppe opp og være oppmerksomme på det som er her og nå. En annen opplevelse i én terapitime er sjelden nok. Vi trenger å trene regelmessig på vennlig oppmerksomhet. Og gestaltterapeuter kan gi klienter ulike redskap, inkludert HUSK, så hen kan øve seg både i og mellom timene og være bedre rustet til livets utfordringer.

HUSK med klienter

Jeg bruker ganske ofte HUSK som en modell eller et kart i arbeid med klienter. Jeg kan også dele HUSK eksplisitt som en pedagogisk modell med dem. Og jeg inviterer ofte klienter til å bruke en guidet meditasjon og øve på vennlig oppmerksomhet mellom timene. (Jeg anbefaler ofte appen Insight Timer; HUSK er tilgjengelig på insighttimer.com/vikram.)

HUSK må forstås og anvendes fleksibelt og i lys av traumelitteraturen (se blant annet Taylor, 2014 for gestaltterapi og Treleaven, 2018 for mindfulness). Dersom man følger den guidede meditasjonen vil det begynne med anerkjennelse av det som er her og nå og deretter bli mer fokus på selvomsorg. I tråd

med traumelitteraturen anbefaler jeg imidlertid at terapeuten i arbeid med traumatiserte klienter heller begynner med å fokusere på selvomsorg og støtte. Og når klienten er klar for å gjøre den guidede HUSK-meditasjonen fra begynnelse til slutt, kan det være viktig å gjøre den sammen med sin terapeut og/eller andre hen er trygg på, i hvert fall i starten. Det er også viktig å klargjøre at hen ikke må sitte helt stille med lukkede øyne i meditasjon. Følelsen av tvang og å ikke kunne bevege seg er ofte sentralt i et traume. Og det kan være viktig å få åpne øynene og orientere seg i rommet der man mediterer, se at denne situasjonen her og nå faktisk er trygg.

HUSK i eget liv

Jeg har selv en ganske regelmessig meditasjonspraksis. Nesten hver morgen gjør jeg pustemeditasjon, HUSK eller en annen meditasjon. Jo mer jeg øver, desto mer husker jeg på praksisen i hverdagen, også når det er sterke følelser og vaner i sving. For noen år siden gikk jeg gjennom en vanskelig skilsmisse. Jeg tydde til diverse velkjente måter å håndtere det vonde og vanskelige på, noen ganske gode, andre ikke så gode i lengden. Jeg husker at jeg en kveld satt alene i leiligheten. Jeg spiste sjokolade og så på Netflix. Mye sjokolade. Så på et eller annet tidspunkt – jeg må ha gått på do – sto jeg foran baderomspeilet og vasket hendene. Det var akkurat som om jeg våknet opp. Jeg husket. Jeg så på meg selv i speilet. «Hei ensomhet,» sa jeg. «Også dette tilhører den menneskelige erfaring. Jeg tilhører menneskeslekten. Vi er mange som er ensomme på et tidspunkt.» Og så gikk jeg til den kroppslige fornemmelsen, en smerte i brystet, hjerteområdet: «Sånn kjennes det.» Og jeg plasserte en hånd på brystet, mykt, strøk meg selv litt der. «Og jeg vil være vennlig med meg selv i dette vanskelige. Måtte vi alle være vennlige med oss selv i dette vanskelige.» Og så kom tårene, gleden. Jeg kjente en enorm kjærlighet, jeg følte meg ikke alene. Jeg så klart. Tenk at en så stor glede er mulig midt i det vonde! Som Thich Nhat Hanh sier, «Ingen gjørme, ingen lotus» (Hanh, 2014, oversatt fra engelsk original). Jeg var takknemlig for praksisen min da – og jeg har vært det ved en rekke senere anledninger.

Litteraturliste:

Beisser, A. (1970). Paradoxical Theory of Change. I: Fagan & Shepherd (Red.), *Gestalt Therapy Now*. The Gestalt Journal Press. Tilgjengelig online på <http://gestalt.org/arnie.htm>

- Beisser, A. (1990). *Flying Without Wings: Personal Reflections on Loss, Disability, and Healing*. Bantam.
- Brach, T. (2019). *Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN*. Penguin Life.
- Hanh, T. N. (2014). *No Mud, No Lotus: The Art of Transforming Suffering*. Parallax Press.
- Kolmannskog, V. (2020). Endringer. Terapi med Vikram [podcast], 7.november.
- Kolmannskog, V. (2021). Gestaltterapi. I: P.-E. Binder, L. Lorås & F. Thuen (Red.), *Håndbok i individualterapi*. Fagbokforlaget.
- Kornfield, J. (2021). Develop a Mind Like Sky. Lion's Roar, 25.juni.
- Staemmler, F. (2011). *Empathy in Psychotherapy: How Therapists and Clients Understand Each Other*. Springer.
- Taylor, M. (2014). *Trauma Therapy And Clinical Practice: Neuroscience, Gestalt And The Body*. Open University Press.
- Treleaven, D. (2018). *Trauma-sensitive Mindfulness: Practices for Safe and Transformative Healing*. W.W. Norton & Company.



DIKT

Gjest

Jeg venter dem
når som helst.
Hver morgen
går jeg for å
se etter dem

jeg vil
at de skal
føle seg velkommen
og i dag har jeg tatt i mot
de første
Jeg hadde nesten glemt
hvor skjønne de er
og skjøre

Hvordan de lyser
mot meg når jeg
henvender meg til dem.
Jeg behøver ikke
si så mye
Jeg vet at de bare vil bli sett,
lagt merke til
i all sin spede styrke

De blir aldri lenge
derfor minner de meg på
hvor viktig det er
å møte dem
mens de er her
valmuenes vakre vinger
flyr snart av sted
like forgjengelige
som sommeren selv
en leksjon i intens tilstedeværelse
og en påminnelse om
at vi alle er gjester.

Metamorfose

Det er rart å våkne opp
med denne kroppen
og lete etter den jeg var,
barnet, den unge jenta,
den modne kvinnen

Så hvem er jeg nå
er jeg ikke alt
jeg har vært
og samtidig
noe annet
Jeg mister så mye,
briller, hørsel, hår
og ord.

Jeg finner dem ikke.
Hva har skjedd med språket mitt?
Alt det velkjente
stirrer tilbake på meg uten navn.

Tærne og fingrene er
kromme av gikt,
brystene slappe.
Ryggen ikke lenger rank
og sjela mi
hvor er det blitt av den?

Har den allerede
fløyet av sted
i forveien
til det som er enda mer ukjent.
Det vi ikke får vite noe om
før vi lander i den endelige stillheten?

I mellomtiden får jeg slett ikke gjort så mye.
men jeg øver meg på bare å være
i en annen ro uten alt jeg var,
uten alt jeg gjorde
bare være nå.

*Diktene er skrevet
av Bente Guro Møller*



BOKOMTALE

– Vil du ha rett, eller vil du være lykkelig?



FREDSARBEID I HEIMEN
Mer ro. Mindre krangling. Gladere familie

Av Annabell Stefanussen
Cappelen Damm, 2021, 174 sider.
Omtalt av Bodil Fagerheim

Drømmer du om en harmonisk og kjærlig familie, uten krangling, skjelling og smelling, men strever med å få det til? I boka *Fredsarbeid i heimen* skriver Annabell Stefanussen om akkurat dette, hvordan hun drømte om en kjærlig og nær relasjon til sine to sønner og til partneren, men ante ikke hvordan hun skulle gjøre det. Etter mange år med utdanning og utprøving har hun nå skrevet boka om hvordan hun faktisk fikk det til, og hvordan hun også har hjulpet mange andre frustrerte foreldre.

I boka forteller Stefanussen om hvordan selvinnsikt, bevisst kommunikasjon, oppmerksomhet og varhet har hjulpet henne til å endre seg selv, noe som igjen har ført til endring i relasjonen til sine nærmeste. Gjennom onlinekurs, foredrag og webinarer har hun også undervist og veiledet andre foreldre i hvordan bli tydeligere og vennligere i kommunikasjonen med sine barn og partnere.

Vi bærer alle barndommen med oss

Stefanussen hevder at vi viderefører automatisk den oppdragelsen vi selv har fått til egne barn, på godt og vondt. Hun forteller om en oppvekst med en autoritær far som sjelden kom henne i møte med ros eller positive tilbakemeldinger, og at hun ubevisst førte dette videre til sine sønner. Hun deler villig sin personlige historie hvor hun beskriver seg selv som en irritabel, kjeftete og ulykkelig mor. Hun mistrivdes også på jobb, noe som resulterte i at hun stadig søkte seg til nye jobber. Men overalt møtte hun de samme problemene: noe var galt med sjefen, kollegene eller arbeidsoppgavene. Etter hvert ble det noe galt også med sønnene, ektemannen og hele storfamilien. Frustrasjonen og selvmedlidenheten vokste.

Etter å ha klaget «på inn- og utpust» til en nær venninne i mange år, spurte hun en dag: «Tror du det er meg det er noe galt med, eller tror du det er hele bygda?» «Det er hele bygda, det er faktisk kun du som fungerer, Annabell», svarte venninnen. Da fikk hun en a-ha-opplevelse. Plutselig så hun et mønster, selvsagt var det hun som måtte endre seg.

Kunnskap og gode metoder

Stefanussen startet på grunnutdanning i gestaltterapi og bygde på med veiledning, organisasjonsutvikling og konflikthåndtering. Gjennom disse årene med studier ble hun godt kjent med sine egne sår og sin egen bagasje. Etter hvert som hun fikk innsikt i hvordan hun selv fungerte og fikk metoder for å endre sin egen atferd, startet en endringsprosess.

Boka *Fredsarbeid i heimen* handler først og fremst om hvordan Stefanussen greide å endre dynamikken i sin egen familie. Hun løfter fram tre ting som for henne førte til endring: 1) Innsikt om at det hun gjorde ikke er bra for henne eller barna. 2) Lyst og motivasjon til å endre seg. 3) Kunnskap om en effektiv metode for endring.

Og metodene Annabell beskriver bør være kjent for oss gestaltterapeuter: Du kan ikke endre andre, men du kan endre din egen måte å møte andre på. Selvinnsikt er nøkkelen til endring. Uttrykke behov i stedet for kritikk og anklage. Sjekke ut dine tolkninger av det som blir sagt/gjort for å unngå misforståelser. Være tydelig og erkjenne hva som er ditt ansvar.

Selvinnsikt er nøkkelen til endring

Stefanussen forsto at den eneste hun kunne forandre var henne selv. Det ville ikke nytte å fortsette å mase og kjeft, hun ville ikke få lydige og lykkelige barn med den strategien. Denne innsikten førte til handling: hun forsto at hun måtte møte sine nærmeste på en annen måte.

«Jeg følte det som litt kunstig og unaturlig å kommunisere på en ny måte. Jeg brukte ord og sa ting annerledes enn tidligere. Jeg måtte øve en god stund før det følte ekte.»

Der hun tidligere hadde kommet med krav og kritikk i form av irritasjon og kjefting, forsøkte hun heller å finne ut hva hun trengte, hva som var hennes behov og uttrykte dette med vennlighet. Men hun måtte også innse at disse behovene ikke alltid ville bli imøtekommet:

«Når du uttrykker et behov, har de andre rett til å si nei. Det er ikke sikkert deres behov alltid passer med dine.»

Stefanussen kunne også se tilfeller hvor hun hadde tolket situasjoner feil og vært urettferdig. Hun ba om unnskyldning for det, noe guttene og mannen reagerte positivt på.

Hun sier at når du har vært urettferdig eller har opptrådt urimelig overfor barnet ditt, er det godt – både for deg og barnet – at du kan be om unnskyldning. Du får ikke gjort noe med fortiden, men du kan si noe om hva du ønsker deg. For eksempel at du inderlig ønsker at dere skal få det bedre sammen og samtidig spørre hva du trenger å gjøre for at det skal kunne skje.

Forfatteren legger vekt på at å endre seg ikke er noe kvikk-fiks, men at en endring er mulig hvis man er villig til jobbe med det. Hvis dette er noe du virkelig vil og den andre skjønner at dette er et ønske som kommer fra hjertet, vil det med stor sannsynlighet bli godt mottatt.

Tilgivelse og forsoning

Stefanussen forteller at de gangene hun har ryddet opp i vanskelige relasjoner til familiemedlemmer eller venner, har alle involverte kommet styrket ut av situasjonen. De har også fått større forståelse for hvordan de med sin atferd, har påvirket hverandre. «Tilgivelse og forsoning fører alltid til helbredelse fordi de visker ut bitterhet og alle negative følelser», skriver hun.

For å øke innsikten om seg selv spurte hun familie og enkelte nære venner om hva de opplevde som hennes sterke og svake sider. Og hun fikk – som hun sier – passet sitt påskrevet. Noen av svarene var vonde, men det var likevel

noe i dem som hun gjenkjente. Gjennom disse tilbakemeldingene ble hun mer bevisst sine styrker og sine mindre gode sider og det gjorde henne bedre i stand til å velge hvordan hun ville handle.

Stefanussen sier at jo mer bevisst du blir på din kommunikasjon, både verbalt og ikke-verbalt, jo mer kontroll har du på hvordan du møter andre, noe som gir deg større valgfrihet i utfordrende situasjoner. Du velger selv om du vil svare ufint på ufine kommentarer eller opptre saklig og vennlig. Når du forstår dette, vil du i større grad mestre relasjoner som har vært utfordrende for deg.

Forfatteren understreker at dette er en prosess som tar tid. Du vil til tider mislykkes, men jo mer du er villig til å øve, jo raskere blir dette noe som sitter som en refleks i ryggmargen.

Verdens viktigste lederoppgave

I kapitlet *Foreldre er ledere* skriver Stefanussen: «Å være forelder er verdens viktigste og mest krevende lederoppgave.» Hun argumenterer for denne påstanden med at hvis vi vil ta foreldrerollen på alvor, er det en langsiktig og utrolig viktig samfunnsoppgave, et lederoppdrag som vil gi ringvirkninger både i og utenfor hjemmet. Som forelder er det ditt ansvar å sørge for at dine barn får gode verdier og holdninger og at de utvikler sosiale ferdigheter som gjør dem i stand til å fungere best mulig i samfunnet. Stefanussen hevder også at ungene er et speilbilde av foreldrenes atferd og at det derfor er viktig at vi som foreldre er bevisst på hvordan vi ter oss og kommuniserer.

I dette kapitlet understreker hun viktigheten av å være tydelig i kommunikasjonen slik at barna vet hva de har å forholde seg til. Trygghet skapes ved at foreldre er samstemte, tydelige og forutsigbare. Det betyr at de reglene du som forelder setter, er bygd på verdier du selv står inne for, at barna vet hvilke oppgaver de har og når og hvordan de skal gjøres. Stefanussen vektlegger at grensene du setter bør gjenspeile verdiene dine. Når du er trygg på dette, vil du også lettere vise autoritet og barna vil respektere det. Det er jo ikke gitt at barna alltid vil være enig med deg, men jo mer trygghet og gjensidig tillit dere har opparbeidet, jo større er sjansen for at dere kommer til enighet.

Grensesetting, som hun også kommer tilbake til i et senere kapittel, krever oppfølging og i den forbindelse har Stefanussen et godt tips: Dersom barna ikke har gjort som dere har avtalt, kan du undre deg over at det, men samtidig be dem om unnskyldning for at du ikke har vært tydelig nok. En utydelig beskjed *kan* være årsaken til at oppgaven ikke ble gjort.

«Når du tar ansvar for ditt lederskap og måten du gir beskjeder på, skjer det magi mellom deg og ditt barn», skriver hun.

«Alt kan sies når formen er god», hevder forfatteren i et kapittel med samme overskrift. Med form mener hun språket vi bruker, både verbalt og nonverbalt, og her fremhever hun vennlighet som en god form. Hun mener at når tillit, kjærlighet og gode intensjoner ligger i bunn, tåler vi det meste av innhold.

Måten hun bygde opp en god relasjon til guttene sine på, var nettopp med å være bevisst på formen: hva hun sa og hvordan hun sa det. Hun lærte seg å håndtere følelsene sine: dersom hun var irritert eller sint, ventet hun med å si noe til irritasjonen var gått over. Etter hvert fant hun nye måter å uttrykke seg på som verken var spydige eller ufine. På slutten av dette kapitlet skriver hun blant annet om hvor lett det er å legge ut agn og bite på, hvor lett det er å starte en krangel selv om vi ikke vil. I den forbindelse stiller hun et spørsmål til ettertanke: Vil du ha rett eller vil du være lykkelig.

Relasjonsmodellen

Som et praktisk verktøy for god kommunikasjon presenterer Stefanussen relasjonsmodellen, også kalt Gent-modellen, som er utviklet av psykolog Ferdinand Cuvelier. Modellen er opprinnelig utviklet for å kartlegge posisjoneeringen i organisasjoner og grupper, men Stefanussen har bearbeidet den og bruker den for å beskrive ulike roller i familien. I modellen beskrives seks ulike roller som er symbolisert med hvert sitt dyr med ulike egenskaper: løve, hund, steinbukk, hauk, skilpadde og ugle. Rollene skifter etter hvilken oppgave den enkelte har eller hvilken situasjon man er i. De ulike dyrenes kjennetegn speiler de viktigste egenskapene for de forskjellige rollene. Etter å ha presentert modellens plass i en bedrift eller organisasjon, presenterer Stefanussen modellen i et familieperspektiv. Dette er interessant og gir meg som leser en større forståelse av de ulike rollene i familien og samspillet mellom dem. Det får meg også til å reflektere over mine egne styrker og svakheter som forelder, hvilket dyr jeg er i ulike situasjoner og hva som er mine utfordringer.

Øve, feile og lære

Boka er inndelt i oversiktlige kapitler med underkapitler. Språket er lett tilgjengelig og budskapet i boka blir konkretisert med gode eksempler fra forfatterens eget familieliv og fra hennes praksis som veileder. Hun understreker

at dersom du ønsker at dynamikken i familien skal bli bedre, eller ønsker å kunne kommunisere bedre med venner, må du starte med deg selv. Du må først bli bevisst din egen atferd for å kunne endre din væremåte i forhold til andre. En endringsprosess krever tid, tålmodighet og hardt arbeid. Du må være villig til å øve, feile og lære.

Jeg leste boka med stor interesse og som gestaltterapeut var det mye kjent stoff. Men selv om jeg fikk gjenoppfrisket gammel kunnskap, fikk jeg også tilført noe nytt. Spesielt eksemplene fra kommunikasjonen med mann og barn, venner og de forfatteren veileder, ga meg økt bevissthet om hvordan vennlighet, gode intensjoner og ærlighet ligger i bunnen for gode relasjoner. Dette bidro til at boka både ble lærerik og nær og gjorde at jeg kunne se meg selv i mange av situasjonene som ble beskrevet. På den måten økte også min bevissthet om min egen væremåte og ga meg dermed muligheten til å endre meg til det bedre.

Bidragstere i dette nummeret

Kenneth Fløistad Ellefsen

arbeider til daglig som førsteamanuensis i kristendomshistorie og kirkekunnskap ved Fjellhaug Internasjonale Høgskole. Han har en mastergrad i teologi fra MF Vitenskapelig høyskole og en mastergrad i pedagogikk fra NLA Høgskolen. Han har også studert menneskerettigheter og konflikt-håndtering ved Universitetet i Sørøst-Norge. Sommeren 2021 fullførte han doktorgraden i teologi ved MF Vitenskapelig høyskole. Siden høsten 2018 har han vært student ved gestaltterapiutdanningen på NGI og åpnet på nyåret 2021 en liten praksis i Lillestrøm.

Vikram Kolmannskog

er dosent i gestaltterapi ved Norsk Gestaltinstitutt. I tillegg har han praksis i Oslo der han tilbyr terapi og veiledning. Han er forfatter av blant annet boken Den tomme stolen. Fortellinger fra gestaltterapi. (Flux, 2015). Vikram er utdannet gestaltterapeut og veileder. Han er også utdannet jurist spesialisert i menneskerett, samt samfunnsviter og humanist. www.Vikram.no

Bente Guro 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 jobben hun som seniorrådgiver i Oslo Museum og i Kulturdepartementet inntil hun i 2014 gikk over i full stilling i departementet. Bente er nå pensjonist – og skriver fortsatt dikt.

Anne Birgitta Nilsen

er lingvist og professor ved tolkeutdanningen ved OsloMet – storbyuniversitetet der hun underviser bachelorstudenter i tolkefaget og doktorgradsstudenter om språk og makt. Hun har forsket på kommunikasjon i institusjonelle samtaler helt fra hun tok hovedfag i lingvistik i 1995. I hovedoppgaven skrev hun om tolkede politihør og i sin doktoravhandling

skrev hun om tolkede rettsforhandlinger. De siste årene har hun forsket på tolking for barn og tolking fra tekst til tale. Hun forsker også på kommunikasjon knyttet til høyreekstremisme og islamistisk ekstremisme. For tiden leder hun et tverrfaglig prosjekt basert på stordata der hatefulle ytringer mot muslimer på nettet kartlegges. Samtidig er hun student ved gestaltterapiutdanning på NGI.

Henriette Cohen Simonsen

er uddannet gestaltterapeut i 2021. Hun har en master med hovedfag i dansk og sidefag i teatervidenskab fra Københavns Universitet (2001) og har også en meritlæreruddannelse fra UCL Odense (2005). Hun har mange års mangfoldig undervisningserfaring med unge og voksne fra videregående skole og voksendannelse. Henriette flyttede fra Odense til Oslo i 2016.

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 nettstedskart 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. Artiklene 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 fagfelleurdert, dvs. vurdert anonymt etter akademiske krav og tidsskriftets egne kriterier av personer med 1. stillingskompetanse. Publisering av fagfelleurderte 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!

INNHOLD

FRA REDAKSJONEN

TEORI OG PRAKSIS

Jesus liker ikke at du blir sint?

Om å arbeide med introjeksjon sammen med en klient
i et religiøst felt

Av Kenneth Fløistad Ellefsen

– Jeg bliver opslugt af den anden

At arbejde med awareness i terapirummet

Af Henriette Cohen Simonsen

INTERVJU

– Følelsene påvirker tankene og atferden

Psykolog og emosjonsfokusert terapeut Anne Hilde Vassbø Hagen

intervjuet av Bodil Fagerheim

FAGARTIKLER

Kommunikativ bevissthet: et lingvistisk bidrag til gestaltterapien

Av Anne Birgitta Nilsen

HUSK – oppmerksomhet og selvomsorg når du sliter

Av Vikram Kolmannskog

DIKT

Av Bente Guro Møller

BOKOMTALE

Vil du ha rett, eller vil du være lykkelig?

Av Annabell Stefanussen

Omtalt av Bodil Fagerheim

Bigragsytere

Elektronisk tilgang

Vitenskapelig tidsskrift

Vil du skrive i Norsk Gestalttidsskrift?

ISSN 2703-8238 (ONLINE)

ISSN 1503-8912 (TRYKT UTG.)